N. C. TUFOI

# YOGA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
TUFOI, NICOLAE C.
Yoga / Nicolae Tufoi ; postfaţă: Vasile Andru. - Ed. a 2-a. - Bucureşti : Criterion Publishing, 2010
ISBN 978-973-8982-69-7
I. Andru, Vasile (postfaţă.)
294.527

N. C. TUFOI

# YOGA

## IZVOR DE SĂNĂTATE

Ediția a II-a

criterion publishing

2010

# DEDIC ACEASTĂ LUCRARE:

Cu înaltă cinstire și venerație primului meu ghid în yoga din România AURELIAN R. PETRESCU și maeștrilor mei din India:

SRI SWAMI CHIDANANDA
SRI DHIRENDRA BRAHMACHARI
SRI SWAMI KRISHNANANDA
SRI SWAMI PREMANANDA
SRI SWAMI SATYANANDA SARASWATI
SRI SWAMI VISHNUDEVANANDA

• Direcțiunii și profesorilor următoarelor Institute de învățământ superior Yoga.

- The FOREST UNIVERSITY-SIVANANDA ASHRAM-**RISHIKESH** HIMALAYAS-INDIA.

- VISIIWAYATAN YOGASHRAM, YOGA RESEARCH. INTERNATIONAL CENTRU, New Del, INDIA,

- The BIHAR SCHOOL OF YOGA. Sivanandashram. Monghyr-Bihar - INDIA,

*

* *

• Și tuturor acelora care m-au ajutat, și pe care nu i-am uitat.

*N. C. TUFOI*

# CUVÎNTUL UNUI PROFESOR INDIAN

Ca cetățean al **Indiei**, țara unde, cu milenii în urmă, a apărut și s-a dezvoltat disciplina Yoga, pot afirma cu onestitate că am văzut și cunoscut mulți yoghini și am citit foarte multe lucrări despre Yoga, pe care o practic de 30 de ani.

Cartea scrisă de N. C. Tufoi, intitulată Yoga - izvor de sănătate, este, prin comparație, o lucrare foarte bună. Aș putea să o definesc astfel: un abecedar pentru începători, un manual de instruire personală pentru aceia care posedă unele cunoștințe teoretice sau practice, dar incomplete sau eronate.

Noțiunile sunt expuse clar, fără obscurități. Poate fi înțeleasă și pusă în practică de oricine. Un lucru bun și convingător este acela, că fiecare exercițiu este întovărășit de exemplificarea fotografică, precum și de indicația lui curativă.

Într-adevăr, Yoga este un izvor de sănătate, iar drumul cel mai bun spre acest izvor de sănătate îl găsiți în cartea lui N. C. Tufoi, pe care o recomand călduros.

*Prof. univ. Dr. P. Vidyasagar Dayal*
*de la Universitatea OSMANIA, HYDERABAD*
*INDIA*

# CUVÎNT ÎNAINTE

Interesul pentru practica yoga devine tot mai mare. Unii o consideră ca o modă, încercând să-i minimalizeze efectele; alții, dimpotrivă, atribuie acestei practici milenare rolul unui panaceu universal. Evident, nu putem fi de acord nici cu cei dintâi, nici cu cei din urmă. De aceea sunt bucuros că mi se ivește prilejul de a spune câteva cuvinte despre Yoga.

Yoga nu are nimic comun cu practici mistice sau religioase. În realitate, practica Yoga este de folos omului pentru că îi educă voința și îl învață să-și valorifice potențialități funcționale ascunse. Este în acord cu filozofia hindusă, după care nu există miracol, ci totul rezultă din legile firii. Satyât nâsti paro dharmah (nu există religie superioară adevărului) spune un vechi precept al filozofiei indiene.

Ca nici o altă disciplină, yoga educă controlul conștient și deplin al unor funcțiuni cum este capacitatea respiratorie, a plămânilor, valorificând posibilitățile-metabolice. Prin gimnastica yoghină nu se consumă exces de energie, ci, din contră, se furnizează, prin mișcări lente, însoțite de relaxare și supraveghere conștientă, o energie bine dozată.

Practicarea yoga nu este însă un simplu exercițiu fizic. În aura ei sânt incluse anumite legi morale. Principiile acestei discipline, cuprinse în Yama și Niyama, cuprind reguli de cumpătare și de convieţuire. Hoția, violența, minciuna, crima, sânt repudiate.

Datorită eficienței sanogene a practicilor ei, yoga a atras interesul multor minți evoluate din toată lumea. În Europa, America, Africa, au fost create institute de yogaterapie. Tehnicile psihice și fizice yoghine sânt studiate și aplicate astăzi în centre universitare și spitale celebre din lumea întreagă.

Însuși Nehru a fost un adept al practicii yoga. În lucrarea Descoperirea Indiei spune: "De mulți ani execut de câte ori am posibilitatea câteva din cele mai simple asane și sânt convins că mi-au fost de mare folos, mai ales că am fost adesea nevoit să trăiesc în condiții nesănătoase pentru trup și minte".

Un exemplu de eficiență a practicilor yoga ni-l oferă celebrul muzician

Yehudi Menuhin, care. în prefața cărții Indrei Devi „Yoga for Americans", spune că „Experiența mea proprie mă autorizează să recomand călduros predica yoga".

În România, yoga este cunoscută de multă vreme, dar abia în ultimii ani a început să preocupe mai serios atât pe specialiști cât și publicul larg, dornic să afle cât mai multe din această practică. Se întreprind studii și se fac observații bioenergetice pe practicieni yoga, care conduc la concluzia că această disciplină duce la activarea și repotențarea psiho-biologică a organismului uman. Au apărut deja câteva lucrări pentru publicul larg, în care se popularizează hatha-yoga. În ultima vreme, presa săptămânală publică articole de popularizare a acestei noi și totuși străvechi practici, arătând stadiul investigării ei cu mijloacele științei contemporane.

YOGA - IZVOR DE SĂNĂTATE este o carte născută în ani de luptă împotriva suferinței din tenacitate dusă-până la limitele ei maxime. Un tânăr absolvent al Facultății de fizico-matematică se îmbolnăvește grav de poliomielită* și se vede imobilizat ani în șir. Mult timp va lupta împotriva teribilei afecțiuni și în special a consecințelor ei. La început cu multe deziluzii și nereușite, care însă nu l-au dus niciodată la desperare. Rezultatul? Rând pe rând cârjele și bastonul sunt înlăturate. Apoi, tânărul fizician lovit nemilos de nesansă va recupera rămânerile în urmă și, muncind cu îndârjire, va reveni cu fruntea sus în rândul confraților de breaslă și-și va îndeplini cu sârg munca pentru care se pregătise: cercetător științific la Institutul de fizică atomică.

Autorul se numește NICOLAE C. TUFOI și e de prin părțile Gorjului. În lupta lui tenace cu boala, a manifestat voință, dar a fost și ajutat. În anii 1973 - 1974 a putut urma, prin grija statului nostru, cursurile unor universități speciale din Himalaia, New Delhi, Bihar, obținând diploma de maestru yoga. Astăzi, numele lui N. C. Tufoi este citat în diverse lucrări de specialitate, ajungând a fi considerat drept: „unul dintre cunoscuții yoghini din lume" (Yvonne Lebeau, This monk from India. Rishikesh, 1976). La televiziunea româna a susținut programe ce au impresionat telespectatorii. Primește invitații să susțină programe speciale, să conducă școli sau să participe la simpozioane yoga în Brazilia, Montreal, Sydney, Stockolm, Viena, Spania. A participat la congresul profesorilor de yoga ținut la Nassau-Bahamas și face apreciate schimburi de experiență la Institutul de yoga din New York. Revista „Alle Well" de la Viena îl prezintă ca cel mai reprezentativ instructor european de yoga, alături de mari yoghini indieni. Este citat în același context în lucrarea cu caracter

monografic „Der Yoga Report" a lui Ernst Slurmer. Monografia pe care Nicolae C. Tufoi o prezintă publicului țării noastre, intitulată semnificativ YOGA - IZVOR DE SĂNĂTATE, ne vorbește într-un limbaj special, dar accesibil, despre experiența lui, despre concepțiile sale originale în această atât de controversată, disciplină. Bazată pe cunoștințele de specialitate, dar în primul rând pe practica proprie, cartea lui N. C. Tufoi este un adevărat manual de instruire, în care se arată eficiența fiecărui exercițiu, precum și avertismentul adresat celor care, grăbiți sau superficiali, sunt tentați să contravină indicațiilor și să nu respecte regulile de cumpătare și moralitate indicate.

Nu dezvăluim în această succintă prefață practicile hatha-yoga, nici nu vorbim de asane și de alte noțiuni cuprinse în acest prim tratat științific românesc al acestei practici milenare. Atragem doar atenția că mii și zeci de mii de oameni cu diferite afecțiuni fizice sau psihice, de la ulcer și poliomielită la „stress", ar putea găsi în cartea lui Nicolae C. Tufoi ceea ce el ne spune încă în titlu: - UN IZVOR DE SĂNĂTATE.

*Prof. dr. doc. P. Groza*

# PREFAȚA AUTORULUI

În plină tinerețe, când abia îmi terminasem studiile universitare, am contractat poliomielită; boală gravă, ce lasă în urma ei infirmități pe care fostul pacient trebuie să le suporte tot restul vieții.

Am fost internat într-un spital, unde am primit cele mai bune îngrijiri și tratamente medicale.

După trei luni, am părăsit spitalul, vindecat, dar boala își lăsase amprenta: mergeam în cârje, eram un infirm.

Am urmat apoi diverse tratamente asociate cu gimnastică medicală, dar infirmitatea nu ceda.

În acest timp, am intrat în posesia unor tratate de yoga.

Le-am citit cu atenție și, cu multă prudență, am început să practic exercițiile fizice și de respirație yoga (asane și pranayama) îndrumat și supravegheat de Aurelian E. Petrescu.

După scurt timp, am aruncat cârjele; mergeam greu, dar mergeam pe picioarele mele.

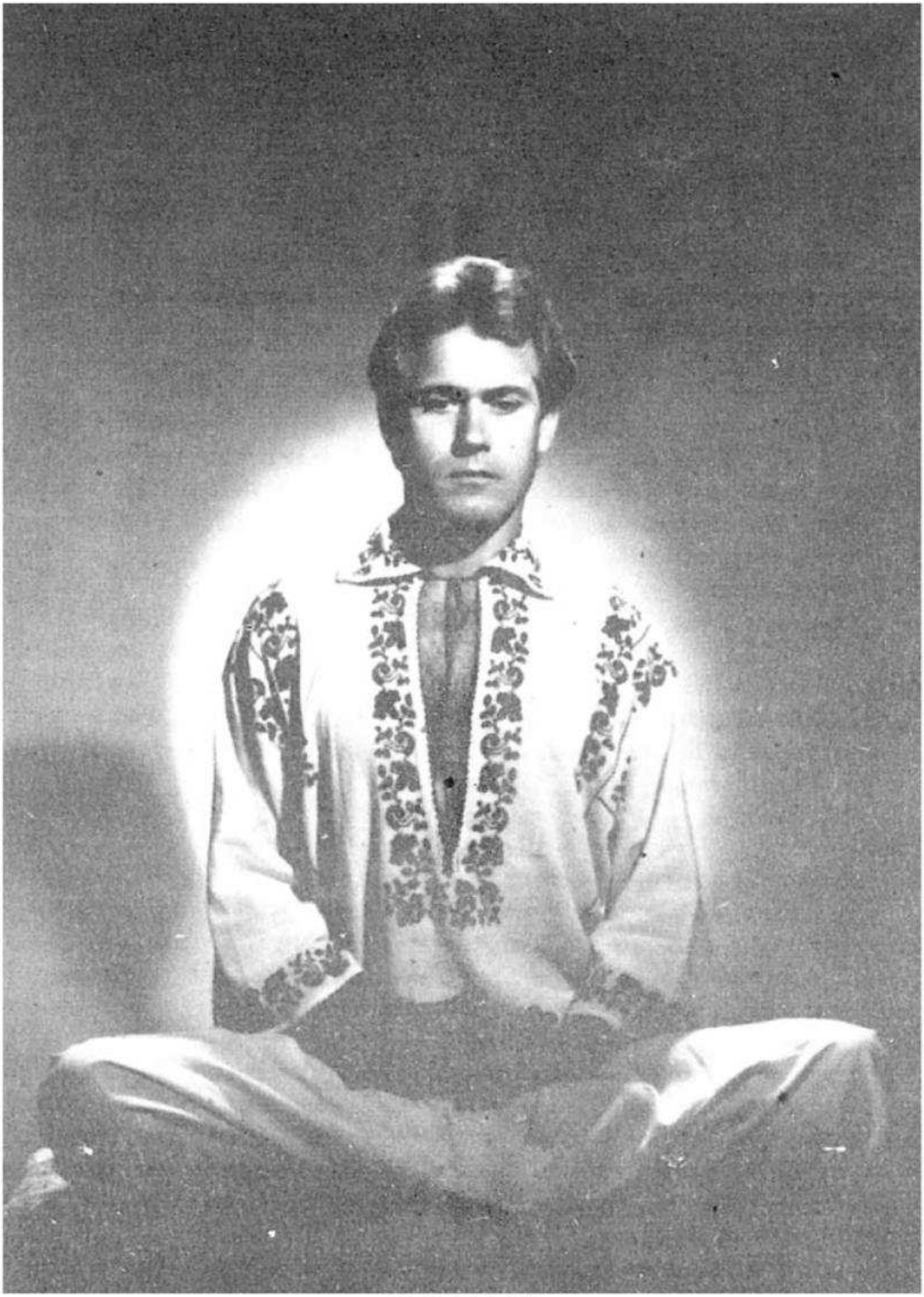
Au urmat apoi ani de devotată și perseverentă practică yoga.

În anii 1973 - 1974, am fost în India.

Aici am frecventat și absolvit cursurile unor instituie superioare, unde se predă yoga sub stricta supraveghere a unor maeștri desăvârșiți.

Urmând exemplul altor yoghini, am scris această carte, din dorința de a pune la îndemâna oricui un manual de instruire personală, în care am scos în evidență practicarea rațională a exercițiilor, arătând cu insistență că exagerarea, graba și superficialitatea în yoga, expun la grave primejdii pe practicantul intemperat.

*N.C.T.*



N. C. TUFOI

Aurelian R. Petrescu

Yoghinul N. C. Tufoi, înconjurat de maeștrii de la
RISHIKESH-HIMALAYAS-India

PARTEA I-a

Capitolul I

# INTRODUCERE

Înainte de a trece la descrierea exercițiilor fizice (asane) și a celor de respirație controlată (pranayama), să vedem ce este yoga și care sânt foloasele practicilor ei pentru individ și colectivitate.

Yoga derivă din cuvântul sanscrit „yuj" care înseamnă a uni, a împerechea. Deci, scopul practicilor yoga are în vedere să dezvolte, să întărească și să unească armonios structura psiho-fizică a individului, încadrându-i evoluția în legile naturii, care guvernează energii subtile și ritmuri armonioase. Omul (microcosm) concentrează în el în stare de potență latentă, toate forțele naturii (macrocosmul).

Dacă trebuie să definim yoga, putem spune că este o disciplină, o știință, o filozofie, o artă. Și iată de ce:

- practicile ei se încadrează într-o disciplină perfectă; - sunt bazate pe observație și experiență științifică, având ca domeniu de aplicare anatomia și fiziologia corpului omenesc;

- dezvoltă și antrenează funcțiile mentale și psihice;

- ca artă, asanele se mai numesc și poze, sau atitudini estetice. PATANJALI definește confortul asanelor ca „stabil și agreabil".

Se știe că yoga s-a dezvoltat în India cu mii de ani în urmă, iar unele legende afirmă că acest sistem ar fi fost adus de cei care au scăpat din cataclismul ipoteticului continent Atlantida.

PATANJALI este considerat ca părintele ei, deoarece a fost primul care a consemnat, în scris, această disciplină prin lucrarea sa "Yoga - Sutra".

Nu se cunoaște precis data când a apărut lucrarea, dar i se atribuie o vechime de peste două mii de ani.

Yoga nu este atașată nici unei religii.

Yoga are mai multe ramuri: vom aminti aici pe cele mai cunoscute: hatha-yoga, radja-yoga, jnana-yoga, karma-yoga, bhakti-yoga, krya-yoga, mantra-yoga, tantra-yoga, yantra-yoga, ș.a.

# ETAPE ÎN YOGA

PATANJALI împarte yoga în opt etape astfel: I. Etape preliminare

1. YAMA Reguli morale și norme de higienă

2. NIYAMA (curățenie exterioară și interioară) II. Etape psiho-somatice = Hatha-yoga

3. Asanas, Mudras, Bandas (poziții, gesturi, contracții)

4. PRANAYAMA (Respirație controlată)

III. Etape psiho-mentale = Raja-yoga

5. PRATYAHARA = desprinderea simțurilor de obiectele lumii exterioare.

6. DHARANA = Concentrarea

7. DHYANA = Meditația

8. SAMADHI = Extaz, iluminare; realizarea super-conștiinței.

Lucrarea de față cuprinde etapele preliminare (Yama, Niyama) și etapele psiho-somatice, care împreună constituie primul ciclu yoga cunoscut sub numele de „Hatha-yoga" și care poate exista independent de etapele următoare.

Practicile HATHA-YOGA sunt elemente educative și urmăresc dezvoltarea viguroasă și armonioasă a corpului și psihicului uman. De asemenea, descoperă și valorifică facultățile noastre latente (lumea lăuntrică). Toate aceste elemente au ca rezultat final conservarea sănătății și prelungirea tinereții peste anii care în mod obișnuit indică instalarea bătrâneții; și, în fine, să ne ajute să ne vindecăm trupul și sufletul de eventualele boli sau infirmități ce ne-ar lovi pe parcursul vieții.

Hatha Yoga mai este numită și yoga controlului trupului.

Corpul este templul sufletului și ca atare avem obligația de a-l menține sănătos și pur.

- Romanii spuneau; „Minte sănătoasă în corp sănătos" (Mens sana in corpore sano).

- Buddha: „O sănătate perfectă este primul pas spre mântuire" (desăvârșire).

Există azi în lume multe cărți de yoga, unele chiar cu destinație precisă, de exemplu: „Yoga for Americans" de Indra Devi sau „Le Yoga de l'occident" de C. Kerneiz etc.

Eu am scris acest manual pentru toți cei care doresc să beneficieze prin practica Hatha-Yoga, de foloasele arătate mai sus.

Aici trebuie să fac o precizare.

Marii maeștri .yoghini, a căror reputație de înțelepciune și perfecțiune este cunoscută în lume, afirmă că yoga nu este o teorie searbădă sau o problemă de erudiție. Însușirea teoretică a exercițiilor Yoga fără ca să le poți demonstra practic, nu-ți dă dreptul de a preda altora această disciplină.

O carte de yoga în care autorul, neputând executa asanele, folosește schița sau fotografia unui executant străin, poate da naștere la suspiciuni. Elevul poate să-și pună întrebarea: dacă exercițiile yoga sunt atât de bune și de lăudate de autorul cărții (sau profesor) de ce nu le execută el însuși? Ce încredere pot avea eu în spusele lui, dacă nu le-a verificat personal?

În această carte, toate fotografiile ce însoțesc descrierea teoretică a exercițiilor, îl reprezintă pe autor.

Explicațiile date privind execuția corectă a exercițiilor, a foloaselor lor precum și a pericolelor la care se expun cei ce nu vor respecta indicațiile date, exagerând prin grabă, superficialitate sau depășirea timpului de execuție acordat fiecărui exercițiu, sunt rezultatul unei practici îndelungate și constante, în care s-a observat și notat cu grijă aceste explicații.

După cum am mai spus, în 1973-1974 am fost în India.

Acolo am frecventat școli superioare de Yoga și am luat legătura cu mari maeștri care m-au ajutat să-mi desăvârșesc cunoștințele.

Rezultatul practicii exercițiilor hatha-yoga este folositor și pentru colectivitate, dând societății oameni sănătoși la minte și la trup, apți să

rezolve optim problemele ce se pun azi în fața lor și care cer o mai mare putere de concentrare, efort susținut,

atenție etc.

Exercițiile descrise în prezenta lucrare au fost alese cu grijă, ca să poată fi învățate și practicate fără pericole.

În ce privește raja-yoga, adică etapele superioare (după clasificarea lui Patanjali), aceasta este rezervată acelora ce-și pot consacra viața unui antrenament special, mai puțin accesibil în ambianța vieții noastre, cu multiple obligații față de societate și familie.

Ramakrishna, marele înțelept indian (1833-1886) spune că practica raja-yoga (prin concentrare, meditație, contemplație și samadhi) duce la realizarea super-conștiinței, a absolutului.

Ea combină toate practicile pregătitoare a celorlalte tipuri de yoga.

Următoarele trei ramuri Yoga pot fi definite pe scurt, astfel:

**KARMA-YOGA** - Calea activității dezinteresate, prin renunțarea deplină la roadele muncii tale.

**BHAKTI-YOGA** - Calea iubirii dezinteresate și devotate, de la formele cele mai simple până la adorație.

**JNANA-YOGA** - Calea cunoașterii prin controlul gândurilor (folosind filozofia).

Ca și hatha-yoga, fiecare dintre aceste ramuri au tehnicile lor proprii și au pătruns în apus prin diferite publicații scrise de maeștrii indieni sau autori europeni.

## ETAPELE PRELIMINARE

Este știut că în orice sport de performanță nu se poate ajunge la rezultate excepționale fără ca sportivul respectiv să nu ducă paralel cu antrenamentul fizic, o viață exemplară de cumpătare, tărie de caracter și seriozitate.

În India, ca și în orice altă parte a lumii unde se predă yoga cu maeștri, în școli speciale sau în publicațiile (manuale) de instruire personală, scrise de autori care și-au însușit această disciplină, tot de la maeștrii din orient, antrenamentele yoga încep după ce elevul și-a însușii și aplică la

viața lui, codul ei moral, reprezentat prin cele două etape preliminare YAMA și NIYAMA.

Iată ce prevăd ele:

**1) YAMA:**

1. Nu fiți violenți în vorbă sau faptă; adică: nu insultați, nu răniți, nu ucideți. (Ahimsa).

2. Nu mințiți. (Satya).

3. Nu furați. (Asteya).

4. Duceți o viață cumpătată; castitate (Brahmacharya).

5. Nu doriți bogății sau însușirea bunurilor altora. (Aprigreha).

**2) NIYAMA:**

1. Duceți o viață pură atât interioară cât și exterioară. Trăiți în curățenie, puritate (schancha).

2. Trăiți în tihnă, în mulțumire (santosha).

3. Fiți severi față de voi înșivă, austeriteri (tapas).

4. Studiați și însușiți-vă virtuțile morale. Bazați-vă pe auto-studiu (swadhyaya).

5. Uniți conștiința voastră cu conștiința universală. Devotați-vă unui ideal (shwara pranidhana).

Principiile yamei și niyamei nu sunt oare regulile de convieţuire ideală, apărate de legile tuturor statelor?

Peste tot în lume, faptele imorale ca: hoția, violența, minciuna, crima, sunt pedepsite de legi și repudiate de conștiință.

Dacă fiecare individ ar aplica în viață aceste principii morale, ș-ar realiza pacea și fericirea pe pământ.

Principiile yamei și niyamei, după un început mai anevoios, vor trebui să devină rutină a vieții dumneavoastră. Să devii drept în vorbă și în faptă.

Este o incompatibilitate între principiile morale ale disciplinei yoga și o viață bazată pe minciună, desfrâu, alcoolism sau contravenire la legile statului.

Cer ce nu poate renunța la o viață dezordonată este sfătuit să renunțe la yoga.

CAPITOLUL II

# RECOMANDĂRI ȘI PRECAUȚIUNI PRIVIND PRACTICAREA EXERCIȚIILOR YOGA

1. Timpul cel mai propice de practică este dimineața și seara (la răsăritul și apusul soarelui).

2. Exercițiile încep încă din pat. Înainte de a coborî, întindeți-vă: imitați animalele. Întindeți brațele și picioarele ca și când cineva ar vrea să vă lungească trăgând de ele.

3. Nu vă sculați niciodată brusc. Coborâți din pat cu mișcări lente spre a nu supune corpul la încordări prin trecerea de la starea de somn la cea de veghe.

4. Mergeți la toaletă. Această precauțiune este obligatorie. Exercițiile yoga nu se practică decât după evacuarea intestinului sau la cel puțin 3 ore de la masă. Mecanizați intestinul ducându-vă dimineața la toaletă la aceeași oră. Constipația grăbește bătrânețea și apropie moartea.

5. Curățați nările trăgând ușor apă sărată pe nas și suflând-o afară cu putere; apoi uscați nările (a se vedea tehnica la capitolul „pranayama").

6. Spălați-vă cu apă rece pe față, pe brațe, pe gât și bust, pe spate. Apoi frecați-vă cu prosopul.

Cine poate, e mai bine să facă un duș, dar nici prea rece nici prea cald.

7. Spălați dinții dimineața și după fiecare masă. Curățați limba în fiecare dimineață; limba încărcată, cu aspect lăptos este plină de microbi.

8. Beți, după aceasta, un pahar cu apă având temperatura camerei. Nu mâncați și nu beți niciodată mâncări sau băuturi prea reci sau prea fierbinți.

9. Mâncați puțin, recomandă yoga.

Evitați emoțiile în timpul meselor; fac rău inimii; pot fi cauze de cancer; 80-90% din boli sunt cauzate de tensiunile nervoase.

10. În primele zile ale antrenamentului, zece minute de practică în total sunt suficiente. Veți spori apoi timpul treptat, câte un minut pe

săptămână până veți ajunge la 30'. Aceia ce din motive independente de voința lor nu pot găsi 10 minute și amână pentru după-amiază antrenamentul, îi sfătuim să lase în hol încălțările hainele și toate gândurile adunate în cursul zilei. Nu te mai certa mental nici cu tine nici cu alții. Caută să fii o jumătate de oră numai cu tine însuți și cu yoga. După o altă jumătate de oră, poți lua masa.

11. Odihniți-vă, după fiecare exercițiu un minut, două, după cum vă simțiți de obosit.

12. Executați exercițiile cât mai ușor îmbrăcat. Scoateți cureaua, centura, cravata, ciorapii prea strânși pe pulpe; sutien, portjartier etc.

13. Camera în care vă executați antrenamentul trebuie să fie bine aerisită și cu o temperatură plăcută. Evitați căldura sau frigul prea mare; vă stânjenesc.

14. Femeile, pe timpul cât sunt indispuse să nu practice exercițiile. După încetare, ele vor fi preluate progresiv, începând în primele zile cu respirație și relaxare.

15. La fel, după o întrerupere forțată de împrejurări, exercițiile vor fi reluate în mod progresiv.

16. În yoga, graba împiedică succesul, ba chiar poate face mult rău.

17. Nu dormiți în timpul zilei.

## PROBLEMA SEXUALITĂȚII

Aparatul sexual este dinamul care produce energii subtile în corpul omenesc. Rolul său de a asigura perpetuarea speciei este legat de plăceri puternice care subjugă voința omului. Împotriva acestei tendințe de subjugare a personalității noastre trebuie să luptăm, păstrându-ne totdeauna stăpâni pe pasiuni; cu atât mai mult cu cât exercițiile fizice și de respirație Yoga, dezvoltă vigoarea sexuală.

Deci, să sporim vigilența noastră, să nu alunecăm în desfrâu prin excese, compromițând rezultatul practicilor yoga.

Castitatea totală este de asemenea o extremă periculoasă pentru cei ce nu știu să întrebuințeze, în scopuri pur spirituale, energia sexuală înfrânată total. Ea constituie o necesitate și un ideal de sfințenie pentru cei ce s-au retras de lume, nu pentru noi.

Acestea sunt practici care depășesc lucrarea de față.

O viață sexuală moderată în legătura familiară, reprezintă calea înțeleaptă și sănătoasă a cumpătării.

În urmă cu 2500 de ani, filozoful atenian Socrate spunea discipolilor săi:

„Gustați din toate ale vieții, dar cu măsura omului cumpătat".

## ALIMENTAȚIA

În ce privește alimentația, yoga recomandă să mâncăm puțin.

Un vechi proverb spune: „Omul își sapă mormântul cu proprii săi dinți".

Medicina afirmă că prima digestie se face în gură. De aceea, mestecați bine alimentele asigurându-le astfel timpul necesar de impregnare cu salivă.

În timpul meselor este bine să uităm grijile. Să mâncăm relaxați și să întovărășim alimentele ingerate de gânduri optimiste de sănătate și mulțumire.

Aceste precauțiuni ne feresc de multe boli de stomac și intestine.

Statisticile medicale moderne arată că bolile cardiovasculare ca: hipertensiunea, infarctul și arteroscleroza fac azi mai multe victime decât cancerul.

Evoluția lor începe din tinerețe; la unele persoane printr-o predispoziție, ereditară, iar în majoritatea cazurilor, prin excese alimentare bogate în grăsimi animale și zahăr care au drept consecință obezitatea. De asemenea, acestor excese periculoase pentru sănătatea individului li se mai adaugă efectele sedentarismului, alcoolismului, fumatului și încordărilor psihice.

Aceste boli au și repercusiuni sociale, deoarece sunt legate de problema de muncă, prin invalidarea individului.

A trăi bine în înțelesul popular înseamnă a mânca mult. Consecința unei alimentații exagerate, bogată în grăsimi și dulciuri, duce la creșterea colesterolului (grăsimile din sânge) și la creșterea în greutate. Creșterea colesterolului duce cu timpul la apariția aterosclerozei cu toate urmările ei nefaste.

Din contră, o alimentație rațională, bazată pe cumpătare, păstrează nivelul normal al grăsimilor din sânge.

**I. Să vedem acum care sunt alimentele permise**

În general să ingerăm zilnic numai hrana care să ne asigure cantitatea necesară de calorii pentru menținerea sănătății și efectuarea muncii noastre.

1. Produse lactate degresate ca: lapte, iaurt, kefir, lapte bătut, brânzeturi.

2. Carnea de vită, oaie, chiar și de porc cu condiția să fie slabă, preparate la grătar sau rasol. Consumul de carne să nu depășească două-trei mese pe săptămână.

3. Legumele și verdețurile crude sau gătite fără grăsimi.

4. Fructele sunt recomandate în mod special pentru aportul lor de vitamine.

5. Orezul și pâinea integrală.

6. Uleiul de floarea soarelui crud: dacă este prăjit devine nesănătos.

7. Usturoiului i se atribuie proprietăți anticancerigene.

8. Înlocuiți zahărul cu mierea, respectând restricțiile recomandate de medicină unor categorii de bolnavi (diabetici etc.)

**II. Alimente nepermise**

1. Untura, seul, untul, frișca, cremele din torturi și prăjituri.

2. Ouăle trebuiesc reduse la 2 pe săptămână. Gălbenușul oului conține **mari** cantități de colesterol.

3. Icrele, măruntaiele (inimă, creier, burtă, rinichi, ficat etc.) de asemeni conțin colesterol.

4. Conservele. Dacă sunteți nevoiți să le consumați totuși (rar) stoarceți lămâie peste ele.

5. Prăjelile. De exemplu: carnea friptă în grăsime la tigaie.

Ouă jumări, omletă cu slănină etc.

6. Varza călită.

7. Sosurile, rântașurile trebuie scoase din meniuri.

8. Cafeaua, dulciurile reduse la minimum.

9. Băuturile tari (țuica, rom, coniac și similarele lor).

10. Vinul cu moderație. Un pahar la masă dar nu mai mult. Este greu

de stabilit un regim tip, valabil pentru toată lumea, pentru toate vârstele.

Hrana omului depinde de vârsta lui, de profesia, de greutatea lui.

Cantitatea de calorii necesară intelectualului care își desfășoară munca în birou este insuficientă pentru tăietorul de lemne, minieri, hamalii din porturi și în general pentru cei ce prestează munci grele.

Hrana depinde și de zonele geografice.

Arabii și în general adepții Coranului nu mănâncă carnea de porc, preferând pe cea de oaie.

Noi credem că nu este om să nu fi ascultat la radio, televiziune sau să fi citit în ziare și reviste, sfaturi bazate pe cercetări științifice referitoare la o hrănire rațională și la pericolele legate de abuzurile de mâncare, băutură și fumat.

Mesele copioase îmbâcsesc organismul, obosesc inima și fac mintea improprie concentrării cerută de practicile yoga.

Înțeleaptă recomandare de a te scula de la masă cu senzația că ai mai putea mânca, aduce mult folos celor ce o aplică.

Beți lichide între mese. În timpul mesei beți puțin.

Capitolul III

# ANTRENAMENTUL FIZIC

## ASANAS - MUDRAS - BANDHAS

a) Asanele sau Posturile sunt exerciții fizice care ne permit să acumulăm energie.

Gimnastica obișnuită și diferitele sporturi consumă energia acumulată prin eforturile făcute (ex. fotbal, ciclism, lupte etc.).

Asanele întăresc mușchii și nervii, activează circulația sângelui, mențin coloana vertebrală (axul vieții) flexibilă și glandele endocrine în bună funcționare, asigurând astfel corpului și minții o sănătate perfectă (Mens sana in corpore sano).

b) Mudrele sunt tot asane. Practicarea lor folosește unor glande cu secrețiune internă, ca de exemplu glandele sexuale. Iată de ce nu trebuie practicate de către tineri până la vârsta majoratului, respectiv până la căpătarea experienței de a discerne pericolele abuzurilor și binefacerile cumpătării.

c) Bandele = contracțiuni musculare.

## Recomandări

1) Începerea execuției asanelor va fi totdeauna precedată de relaxarea mușchilor care se obține tot printr-o asană și care se numește în limba sanscrită „Savasana" și care înseamnă „poza corpului inert".

2) Coloana vertebrală perfect dreaptă și verticală.

3) Practica asanelor și mudrelor se face încet, fără grabă și cu toată atenția îndreptată spre execuția fiecărei faze, ca să nu depășiți limita de întindere a mușchilor sau a duratei de execuție. Vagabondajul minții trebuie împiedicat prin autocontrol.

NOTĂ: Nereușita sau obținerea de efecte contrarii, se datorează totdeauna nerespectării recomandărilor de mai sus.

4) Asanele și mudrele nu vor da rezultate dacă nu sunt acompaniate de respirații lente și ritmate, așa cum se arată la capitolul respirației.

5) Alegeți-vă un loc unde să nu fiți deranjați; e bine să fii numai cu tine însuți când faci yoga.

6) Exercițiile se fac pe dușumea peste care se așează un covoraș. Nu vor fi făcute pe saltele, în pat sau pe covoare groase.

7) Nu uitați orientarea; fața la nord.

8) Pentru a nu fi distrați și pentru a le spori efectul lor mental, asanele și mudrele vor fi executate cu ochii închiși.

9) Nu se face baie imediat după asane.

10) Asanele se execută într-o ordine care să asigure corpului maximum de profit, ordine stabilită după observații și practici îndelungate. Se fac întâi asanele cu flexiuni înainte și înapoi, apoi cele de torsiune la stânga și la dreapta și după ele cele inversate (shirshasana).

11) Însușirea tehnicii de execuție a asanelor mai repede și cât mai bine, este condiționată de vârsta și de starea de anchilozare a corpului.

Un tânăr care are încheieturile elastice, va executa mai bine și mai repede exercițiile decât un adult cu multe kilograme în plus peste greutatea normală și care n-a făcut niciodată gimnastică în viața lui.

12) În fine, un bolnav va citi cu atenție contraindicațiile menționate la fiecare asana sau exercițiu de respirație, spre a nu spori afecțiunea de care suferă. El va alege pe acelea care să-l ajute să-și fortifice corpul asigurându-i sănătatea și protecția împotriva bolilor.

Exemplu: Un hipertensiv nu va practica asanele inversate (stând cu capul în jos). Aceeași recomandare și pentru cei ce suferă de afecțiuni ale ochilor sau urechilor.

13) Toate exercițiile yoga se fac dimineața pe nemâncate sau la ore îndepărtate de mese.

14) Efectele curative ale asanelor nu se obțin după o zi, două de practică; trebuiesc luni de zile de antrenament perseverent.

Pentru menținerea acestor efecte, este necesar ca practicarea asanelor să fie continuată într-o măsură mai redusă (circa o jumătate de oră) în cursul întregii vieți.

15) Trecerea la practicarea regulată a asanelor cu un grad sporit de

dificultate, se va face după prepararea corpului și mentalului prin stăpânirea celor ușor de executat.

Atragem și aici atenția, că unui corp superficial pregătit, pentru care nu se ține seama de regulile de viață arătate la etapele pregătitoare YAMA și NIYAMA precum și de practica progresivă a exercițiilor fizice și de respirație, i se vor provoca dezordini; mentale și fizice greu de vindecat.

## PRACTICA

# TABLOUL EXERCIȚIILOR ÎNSCRISE ÎN ORDINEA EXECUTĂRII LOR:

1. Orientarea
2. Relaxarea - Savasana
3. Concentrarea
4. Tehnici de concentrare yoga
5. Și acum să începem
6. Exerciții de încălzire
7. Nethra Vyayamam - Exerciții pentru ochi
8. Exerciții pentru gât
9. Exercițiu pentru limbă (Simhasana)
10. Kapola-Sakti-Vardhaka - Exercițiu pentru obraji
11. Padmasana (lotus)
12. Vajrasana (asana diamantului)
13. Siddhasana (asana meditației)
14. Supta - Vajrasana (variantă)
15. Mayura - Padmasana (asana crabului)
16. Mayurasana (asana păunului)
17. Badrasana (asana tronului)
18. Ardha Kurmasana (jumătate broască țestoasă)
19. Hasta Padasana (asana piciorului ținut)
20. Kurmasana (asana broaștei)
21. Yoga-Mudra (simbolul yoga)
22. Paschimottanasana (asana cleștelui)

23. Pada Hasthasana (asana berzei)
24. Urdhva - Paschimottanasana
25. Dvipada shirshasana
26. Bhujangasana (cobra)
27. Halasana (plugul)
28. Matsyasana (asana peștelui)
29. Arddha - Salabhasana (jumătate - lăcustă)
30. Salabhasana (asana lăcustei)
31. Dhanurasana (asana arcului)
32. Ardha - Matsyendrasana
33. Matsyendrasana
34. Trikonasana (asana triunghiului)
35. Viparita-Karani (asana efectului invers)
36. Sarvangâsana (stând pe cap)
37. Vrikshasana (asana arborelui)
38. Uddiyana bandha (sugerea abdomenului)
39. Sahaj, Agnisara Dhouti
40. Nauli (izolarea mușchilor abdominali)

## Trei Mudre

41. Maha - Bedha - Mudra
42. Maha - Mudra
43. Surya - Namaskaram (salutul soarelui)

## 1. ORIENTAREA

Yoghinii spun despre corpul omenesc că este polarizat astfel: partea-dreaptă este pozitivă (+), iar partea stângă este negativă (-)

Unirea polilor contrari (pozitiv cu negativ) are o influență liniștitoare asupra sistemului nervos: invers se obține o excitare.

În supărări sau dureri de cap, puneți palma stângă pe frunte și dreapta în ceafă.

Întindeți-vă pe pat și relaxați-vă, respirați ușor și faceți câteva minute autosugestie pronunțând audibil cuvintele: trece, trece, mă simt bine... trece...

Liniștea vă va cuprinde și durerile vor dispare. După un timp de practică, veți renunța la calmante.

Studenții care învață pentru examene sau actorii de teatre care învață roluri, să țină palma stângă pe frunte sprijinind cotul pe masă lângă carte. Asimilarea se va face mai rapid și mai profund.

Se știe că pământul are și el doi poli. Influența sa magnetică este resimțită mai ales de către persoanele sensibile. Yoga ține seama de acest fapt și recomandă executarea exercițiilor cu fața spre nord (cele ce se execută în picioare sau stând).

Culcat, capul va fi orientat către nord și picioarele spre sud.

Deci, spre a trage foloase optime, orientarea noastră trebuie să se facă ținând seama de polii pământului.

Orice altă orientare va împiedica buna desfășurare a exercițiilor și în consecință avantajele vor fi diminuate.

Când stați cu fața la răsărit, polul negativ al pământului vă influențează partea stângă care este tot negativă, deci orientarea este rea și vă va provoca indispoziții.

Buna dispoziție, desfășurarea muncii noastre cu eficiență sporită, sau diminuată, va fi influențată de orientarea noastră în raport cu polarizarea pământului.

Nu este bine să considerați orientarea ca un fapt de importanță minoră.

Când cunoașteți importanța orientării și când știți că nu cere nici un efort, de ce să o neglijați?

## 2. RELAXAREA

## (Postura „Savasana")

În această asană corpul și spiritul se destind perfect, găsind adevărata odihnă.

Problemele tot mai complexe ale vieții moderne puse în fața omului, se cer rezolvate într-un ritm din ce în ce mai rapid. Dar nu poți face față acestei benzi rulante a vieții, fără încordare.

Supra-încordările zilnice obosesc mușchii și nervii. Medicamentele tranchilizante nu înlătură răul, ba, prin acumulare intoxică, făcând mai mult rău decât bine.

Pentru prevenirea sau lecuirea stărilor de tensiune, de nervozitate,

anxietate, sau în general în toate stările de stres yoga recomandă relaxarea și respirația yoghinică.

Relaxarea mușchiulară este odihna hatha-yoghinului prin care îți încarcă „acumulatorii corpului" cu energie vitală și mecanică.

Un sfert de oră de relaxare echivalează cu câteva ore de somn.

Dar este vorba de relaxarea „yoghinică" nu de lenevire sau moțăială.

În această postură, când se obține relaxarea totală și profundă, corpul pare inert de aceea i se mai spune și poza corpului inert.

Este bine să înțelegeți că într-un corp relaxat nu poate exista agitație sau tensiune nervoasă. Iată de ce yoga recomandă relaxarea mușchilor înainte de începerea exercițiilor. Spiritul trebuie să fie calm. Calmul este necesar pentru concentrare asupra a tot ce faceți. Numai astfel veți obține cele mai bune rezultate.

Calmul este o formidabilă putere.

## Execuție:

O condiție aproape indispensabilă a realizării unei perfecte relaxări, este alegerea unui loc în care să nu fiți deranjați.

Liniște în jurul dumneavoastră.

Cât mai ușor îmbrăcați. Să nu vă jeneze cureaua, portjartierul, sutienul etc.

Culcați-vă pe covor cu fața în sus.

Corpul să fie perfect orizontal, fără pernă și cu capul orientat spre nord; palmele în sus.

Închideți ochii. Respirați normal și liniștit. Eliminați orice gând, păstrând în minte o singură idee: relaxarea.

Acum începeți să vă relaxați pornind de la cap. Concentrați-vă toată atenția asupra mușchilor fiecărei părți a corpului până la tălpi, peste care gândul vostru trece ca o mângâiere liniștitoare. Veți simți imediat cum tensiunea mușchilor slăbește printr-o senzație particulară (crampa mușchilor).

Insistați cu gândul relaxat și veți simți cum toți mușchii devin o masă inertă, corpul atârnând tot mai greu, de parcă ar pătrunde în dușumea din cauza greutății.

Luați pe rând: mușchii obrazului, ai gurii, gâtului, pieptului, mâinilor, picioarelor. După aceea, retrageți gândurile în regiunea capului. De acum

înainte trebuie să vă concepeți relaxat, calm, plin de viață, de liniște, de înțelegere și gata de a fi folositor celui din jur. Astfel și energiile ce urmează a fi acumulate, vor fi folosite instructiv de corpul nostru în acest sens. Nu insistăm asupra acestui lucru, căci fiecare și-l va descoperi și perfecționa prin practică continuă și serioasă.

Prin exercițiul relaxării obțineți două realizări de mare valoare în viață.

1) relaxarea

2) monoideismul sau concentrarea pe o singură idee (despre care vom vorbi la capitolul respectiv).

Dacă nu veți reuși să obțineți relaxarea într-o ședință-două, nu vă descurajați: perseverați, consacrând exercițiului cel puțin o lună de zile de practică pentru însușire, sau atâta cât este nevoie.

Vă veți întreba: cum pot să-mi dau seama că am obținut într-adevăr relaxarea?

După un sfert de oră de relaxare completă, nu veți putea mișca brațele sau picioarele imediat ce acest gând vine în minte.

Vă trebuie cel puțin 1 - 2 minute până ce mușchii vor trece de la starea de relaxare la cea de tensiune necesară ridicării brațelor sau corpului întreg pe verticală.

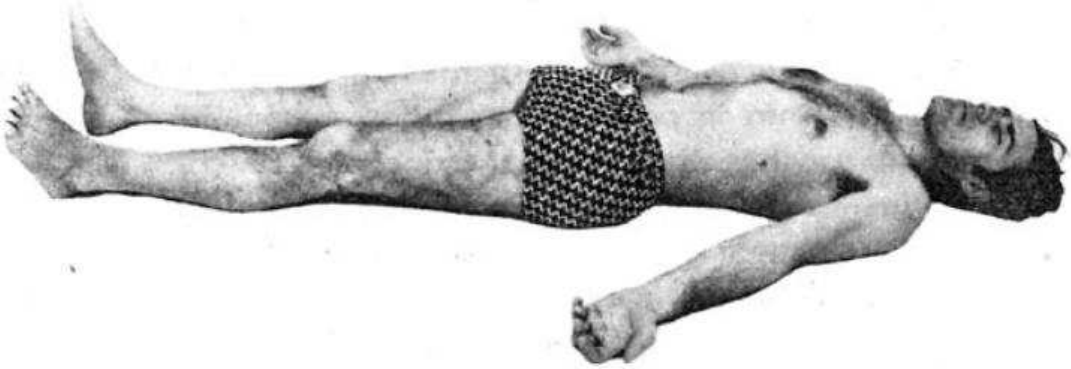
Desigur, ați observat că la începutul și finalul asanelor și pranayamei am recomandat relaxarea. De ce?

Un mușchi în tensiune (încordat) consumă energie. Ori scopul exercițiilor yoga este, să furnizeze corpului energie și metode de a o utiliza eficient.

Exercițiul relaxării poate fi făcut și în timpul programului nostru de lucru zilnic.

În tramvai, pe stradă etc., izgoniți din minte gândurile ce dau năvală, oprindu-vă doar unul: „relaxarea". Insistați cu acest gând, însoțit de o respirație liniștită și veți percepe aceeași senzație de destindere, desigur de un grad mai puțin profund ca atunci când faceți exercițiul acasă în liniște și izolat, dar totuși folositoare. Pentru această relaxare „în marș" sunt suficiente - 2 minute.

Savăsana fiind o postură tot atât de importantă ca „Lotus" sau „Shirshasana", trebuie bine însușită. Noi afirmăm fără nici o rezervă că este cea mai importantă, deoarece orice asana practicată fără relaxare,



Savasana (fig. 1)

înainte și după execuție, nu-și va atinge scopul, adică de a acumula energie, ci va consuma energie, obosind corpul: într-un cuvânt, se vor obține efecte contrare scopului practicilor yoga.

Nu uitați că pentru a reuși să vă însușiți repede și bine această postură, nu trebuie să apelați la voință, ci la imaginație. Alunecați această „formă gând" de relaxare peste mușchii corpului ca o mângâiere liniștitoare și veți obține destinderea dorită. În afară de repaos, relaxarea curăță sângele de toxine, vindecă alterările sistemului nervos și conferă puteri superioare celor ce o practică zilnic.

Se recomandă imediat după toaleta de dimineața și seara când v-ați suit în pat. De asemenea, în orice moment al zilei când vă simțiți obosit.

Este o mare importanță calmarea obrazului. Ne ajută să rămânem totdeauna stăpâni pe noi, să învingem tracul, timiditatea, nervozitatea, frica, etc., defecte ce reprezintă poate cele mai mari obstacole în viață.

Relaxarea mușchilor obrazului este pentru femei cea mai eficace rețetă de frumusețe... fără cremă ori fard.

Swami Sivananda spune: „Savasana este marele prieten al celor suferinzi de boli de inimă și hipertensiune arterială".

Am spus mai înainte că relaxarea să înceapă de la cap. De ce?

Capul conduce exercițiul relaxării. El trebuie să fie primul relaxat și golit de gânduri. Dacă începeți de la picioare, toată tensiunea lor, a toracelui, mâinilor, gâtului, vor trece prin cap izgonite de jos în sus și mai mult și făcându-l incapabil de a mai gândi concentrat (Fig. 1).

## 3. CONCENTRAREA

În acest capitol, noi tratăm practicarea concentrării ca exercițiu separat, pentru foloasele sale, deoarece concentrarea este indispensabilă executării perfecte a asanelor și exercițiilor de respirație.

Concentrarea este actul de gândire disciplinată, prin care nu putem fixa atenția pe un obiect exterior sau pe o imagine interioară, cu excluderea oricărui alt gând care ne-ar distrage de la obiectul sau imaginea aleasă.

Realizarea unei cât mai perfecte concentrări depinde de gradul de izolare al gândului ales ca obiect de concentrare, iar gradul de izolare al gândului depinde de afecțiunea sau interesul ce ne leagă de subiect.

Reușind să „izolăm" astfel un gând și să-l păstrăm cât mai mult în minte, realizăm **monoideismul,** instrument, al minții pus în mișcare de cea mai subtilă energie, aceea produsă de materia **vie*.**

Când ai izbutit să-ți golești mintea și să păstrezi un singur gând, ai reușit să intri în posesia unor puteri nebănuite.

Se impune o higiena morală și o instruire severă a minții dacă voim să obținem rezultate superioare în arta concentrării.

Dezvoltarea minții omului este nemărginită.

Dacă adaugă la agerimea minții occidentului tehnicile orientului de antrenament prin concentrare și meditație (concentrarea prelungită), omul va beneficia de o dezvoltare superioară a facultăților stabilite ca funcții cerebrale.

Să învățăm de la filozofia hindusă cum să antrenăm și să folosim mintea în cercetarea lumii interioare a omului, unde stau multe forțe și însușiri nebănuite.

Avem dreptul, ba chiar suntem obligați de evoluția noastră, să cercetăm și să obținem maximum de la însușirile noastre latente.

Azi, umanitatea, în stadiul de dezvoltare intelectuală și morală atins, poate să primească aceste adevăruri noi despre posibilitățile încă necunoscute ale omului, iar rezultatele să fie puse în slujba maselor.

Se spune despre unii oameni că au voință puternică. În realitate aceș-

---

*) - Savantul sovietic Leontiev a demonstrat că „undele telepatice" nu sunt de natură electromagnetică. Cercetările și experiențele întreprinse de oameni de știință din Anglia, S.U.A., R.F.G., Japonia în domeniul telepatiei, au demonstrat că undele telepatice (energia gândului) străbat prin apa mării, dar undele radio nu.

tia se concentrează în mod natural (fără s-o știe) asupra problemelor vieții de zi cu zi; obținând rezultate invidiate de cei leneși sau cu mintea împrăștiată.

Un gând concentrat crește în putere, așa cum cresc razele solare prinse într-o lupă.

Exercițiul trebuie practicat de 2-3 ori pe zi câte 1-3 minute, Cine poate, va mări durata.

## 4. TEHNICI DE CONCENTRARE YOGA

### 1. Concentrarea pe un obiect exterior

Cel mai popular exercițiu folosit în tehnica yoga este următorul:

așezați-vă în lotus, siddhasana sau într-o poză în care să vi simțiți bine; alegeți un loc unde să nu fiți deranjați de zgomote, frig sau căldură prea mare;

să nu existe nici o încordare mușchiulară, emoțională, nervoasă sau mentală; oricare din ele mărește efortul minții, micșorând posibilitatea de realizare a unei concentrări perfecte;

aprindeți o lumânare și așezați-o în față, la înălțimea ochilor și la o distanță de 30-40 cm. Fixați flacăra lumânării, concentrând toată atenția minții și privirii asupra ei;

când simțiți că vă vin lacrimi închideți ochii, dar păstrați în minte imaginea flăcării (vizualizare);

repetați exercițiul așa cum am spus mai înainte.

### 2. Concentrarea pe imagine interioară

Vom descrie un exercițiu recomandat de Swami Sivananda:

culcați-vă pe spate. Destindeți-vă, așa cum am arătat mai sus;

închideți ochii și concentrați-vă mental pe imaginea lunii pe un cer senin;

fiți vigilenți. Când pierdeți imaginea, readuceți-o din nou în minte cât mai mult timp.

Acest exercițiu de concentrare mentală este binefăcător pentru persoanele cu un temperament emoțional.

Puteți să vă concentrați pe un gând de sănătate sau de realizarea unei calități (calm, curaj, etc.)

Continuând tema concentrării, considerăm că este bine să reamintim cititorilor și metoda Coue: „Stăpânirea de sine prin autosugestie conștientă", având ca motto: „Nu voința, ci imaginația ne pune în mișcare".

Coueismul este cunoscut și răspândit în lumea întreagă. Marile orașe din lume au institute unde se aplică metoda Coue în scopuri curative. Această metodă este bazată pe teoria că orice idee care ocupă singură mintea, tinde să se transforme în act.

Tehnica este următoarea:

Într-un climat de liniște și relaxare, repetați cu voce monotonă dar suficient de sonoră ca să poată fi percepută de urechi și astfel înregistrată de inconștient, o formulă adecvată scopului urmărit (de însușire a unei calități, de sănătate etc., etc.)

Repetarea formulei face să predomine în minte gândul sau imaginea aleasă pentru realizare.

Cu alte cuvinte, repetarea, formulei creează monoideismul.

Pentru informarea celor ce nu au avut ocazia să citească cartea lui Coue, iată câteva formule generale alcătuite de el.

**1. O formulă preventivă și curativă:**

„Din toate punctele de vedere, sunt din ce în ce mai bine"

Dimineața când vă treziți din somn și seara când vă culcați, repetați fără încordare, formula redată mai sus, de 2o de ori. Să fi-ți relaxați și cuvintele să fie pronunțate suficient de tare, ca să le auziți. Ochii închiși.

**2. O formulă curativă specială**

Când simțiți o durere fizică sau morală, izolați-vă pentru câteva minute. Închideți ochii și relaxați-vă. Apoi, trecând mâna pe frunte dacă durerea este morală sau peste locul dureros dacă este fizică, repetați din buze repede: **„Trece, îmi trece, trece..."**

În circa 20-30 de secunde durerea va dispare.

Desigur că rezultatele cele mai bune se vor obține în raport cu practica făcută.

Redăm în continuare câteva cazuri de vindecări, pe care le cităm din cartea lui Coué:

- „Simțindu-mă din ce în ce mai bine de când practic metoda Dvs. de auto-sugestie, țin să vă mulțumesc cu toată sinceritatea. Leziunea

plămânilor mi-a dispărut, inima merge mai bine, nu mai am albumină, într-un cuvânt mă simt foarte bine".

*Dna L. Richemont*

- „Dați-mi voie să vă adresez aceste câteva rânduri prin care vă mulțumesc de rezultatul bun ce am avut citind cartea Dvs. intitulată „Stăpânirea de sine". Câțiva ani am suferit de dureri de ureche și de o stare nervoasă care mă împingea spre nebunia sinuciderii. Auzind de metoda Dvs. mi-am procurat cartea. La început nu prea am înțeles miezul ei, fiind prea chinuită de starea mea nervoasă, dar totuși, seara și dimineața spuneam fraza: „Din toate punctele de vedere zi cu zi merg tot mai bine". Curând m-am simțit mai calmă, spiritul îmi deveni mai limpede, iar în ziua când am pătruns în miezul teoriei Dvs., s-a făcut în mine o adevărată revelație. Atunci am putut analiza metoda și înțelegând-o complet, firește m-am și vindecat complet, atât fizic cât și moral. Fericită, n-am putut rezista dorinței de a vă scrie.

*Dna E. de R. New-York*

## 5. ȘI ACUM SĂ ÎNCEPEM

Este ora cinci sau șase dimineața (ora dumneavoastră de sculare); deșteptătorul v-a trezit din somn. În pat fiind încă, căscați, întindeți-vă, imitând pisica sau câinele.

Relaxați-vă câteva minute, apoi coborâți din pat cu mișcări lente.

Mergeți la toaletă. Spălați-vă dinții, curățiți limba.

Beți un pahar (250-300 gr.) cu apă rece (la temperatura camerei, nu de la gheață).

Spălați-vă cu apă rece pe față, pe brațe, bust și frecați-vă cu prosopul.

Spălatul poate fi înlocuit cu dușul.

Cei ce nu pot suporta apa rece, să folosească apă ușor călduță, în nici un caz caldă.

Chiar baia caldă pentru curățirea corpului trebuie să fie terminată printr-un duș rece, înlăturând astfel riscul unei răceli (fapt de altfel cunoscut, dar mult neglijat).

După ce ați îndeplinit toate recomandările făcute la capitolele II și III și repetate mai sus, pentru importanța lor, veți începe cu:

**1) Alergarea pe loc**

**2) Mlădierea coloanei vertebrale**

**3) Mlădierea picioarelor**

Alergarea pe loc va rămâne inclusă în programul de exerciții permanente, fiind utilă pentru punerea corpului în marș dimineața.

Celelalte două exerciții: mlădierea coloanei vertebrale și mlădierea picioarelor, după circa o lună, vor fi părăsite, deoarece veți trece la execuția asanelor respective, în vederea cărora v-a pregătit.

După bunul plac al fiecăruia, toate aceste exerciții de încălzire pot fi înlocuite cu ansamblul de mișcări denumite Salutul Soarelui (Surya-Namaskaram).

## 6. EXERCIȚII PENTRU ÎNCĂLZIRE ȘI PREGĂTIRE A CORPULUI ÎN VEDEREA EXECUTĂRII ASANELOR

### 1. ALERGAREA PE LOC

Îmbrăcați cât mai ușor, desculți sau în ciorapi, alergați pe loc într-un ritm lent care să nu vă obosească. Respirația să curgă normal și numai pe nas.

Durata exercițiului depinde de vârstă, sănătate și starea de anchilozare a organismului.

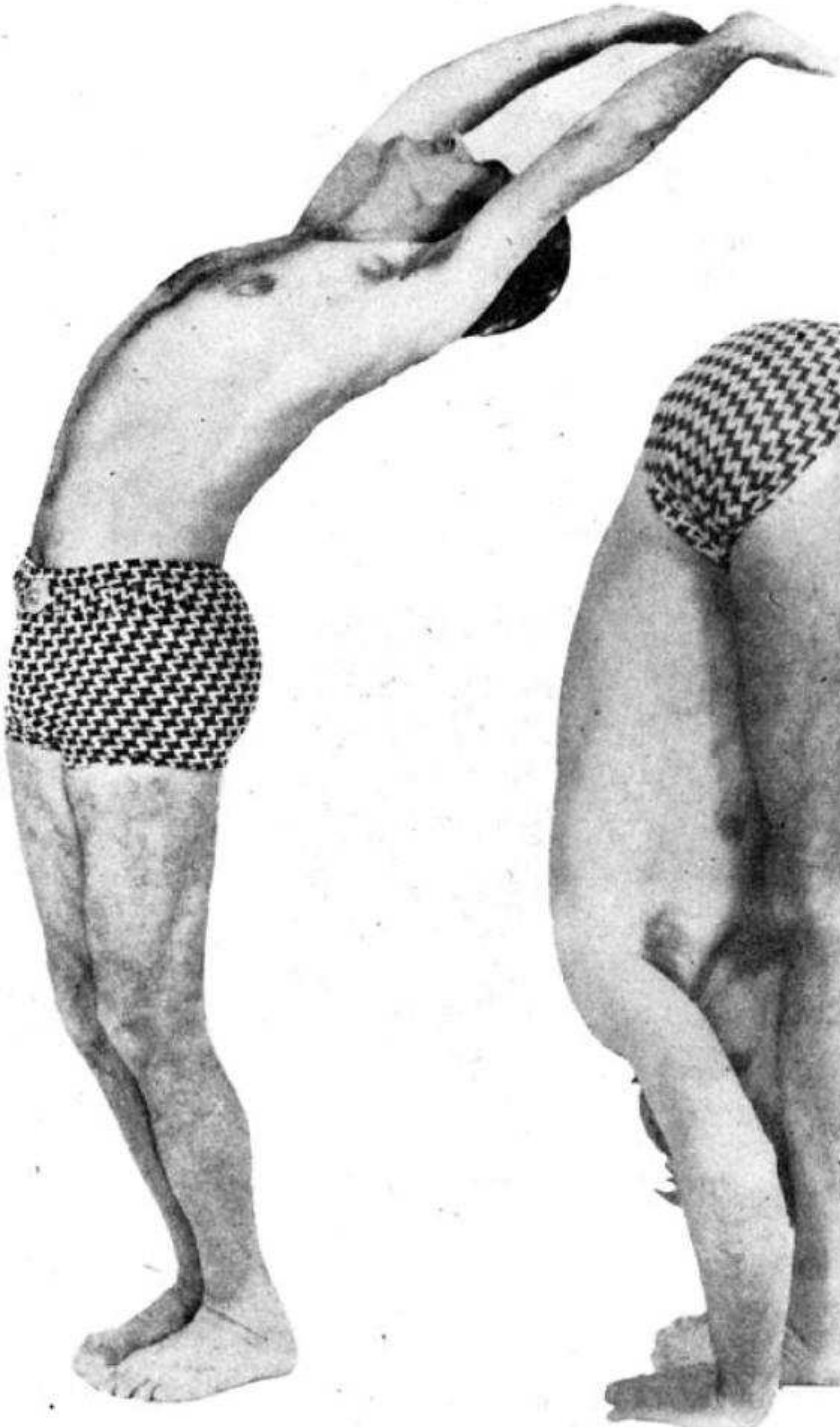
În general, este bine să se înceapă moderat, 1-2 minute. Durata va crește treptat, observând cu grijă ca procesul de dezanchilozare la cei maturi sau reumatici etc., să se facă progresiv și fără să obosească inima.

Verificarea: Să te simți bine după exercițiu.

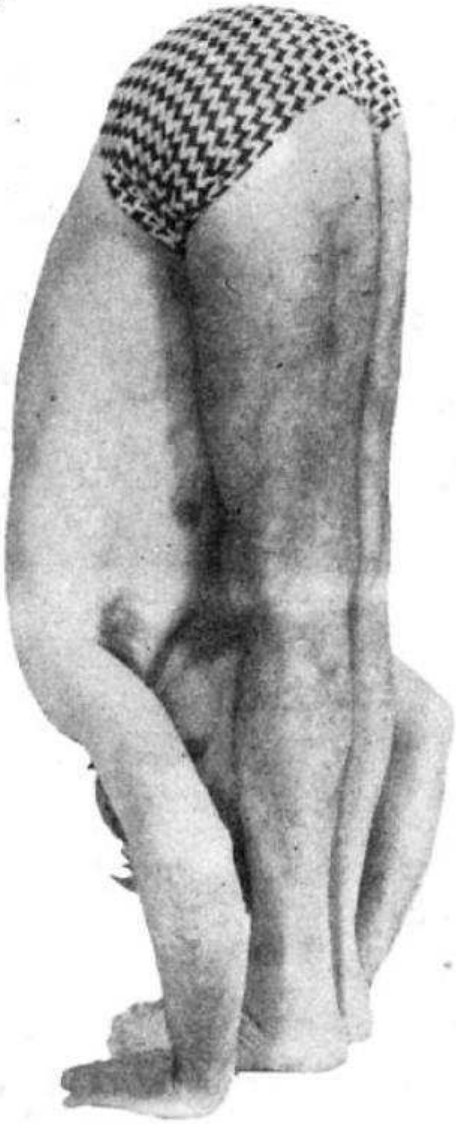
### 2. EXERCIȚII DE MLĂDIEREA COLOANEI VERTEBRALE

a) În picioare, corpul drept, fața spre nord. Ridicați brațele, bine întinse, deasupra capului, cu palmele în față. Inspirați ușor fără să vă umflați. În timp ce expirați, aplecați-vă în față, căutând să atingeți pământul cu vârful degetelor de la mâini, cât mai aproape de picioare, apoi vă ridicați inspirând ușor. (Fig. 2, 3)

Exercițiul este corect executat când brațele rămân nemișcate, păstrând poziția de la plecare, adică aplecându-se în jos odată cu bustul.



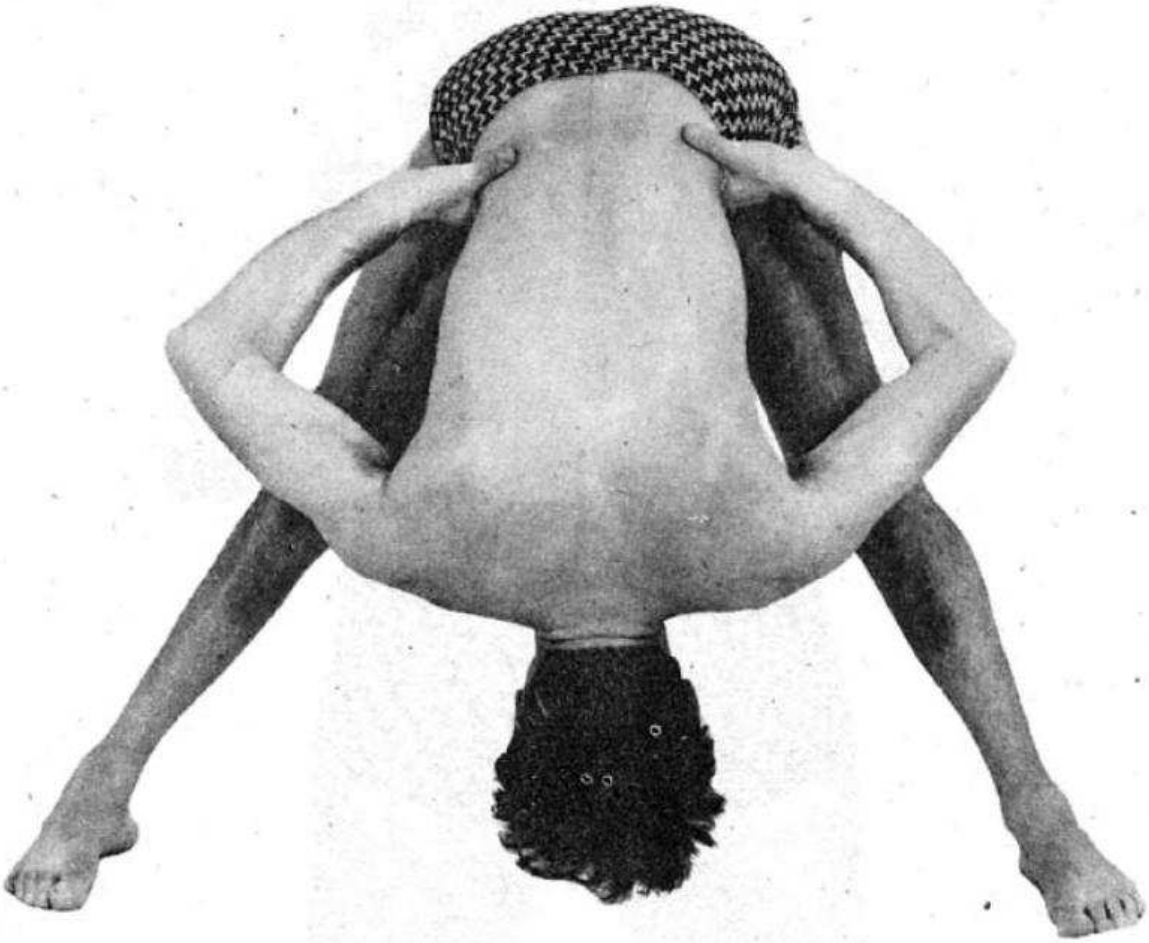
Inspirați la ridicare (fig. 2)



Inspirați la coborâre (fig. 3)

Inspirați la ridicare (fig. 4)

b) În continuare, rămâneți în picioare (picioarele depărtate). Puneți mâinile pe șolduri. Îndoiți corpul, arcuindu-l în spate cât puteți. Când vă îndoiți în spate, inspirați, iar când vă aplecați în față, expirați aerul. (Fig. 4, 5)



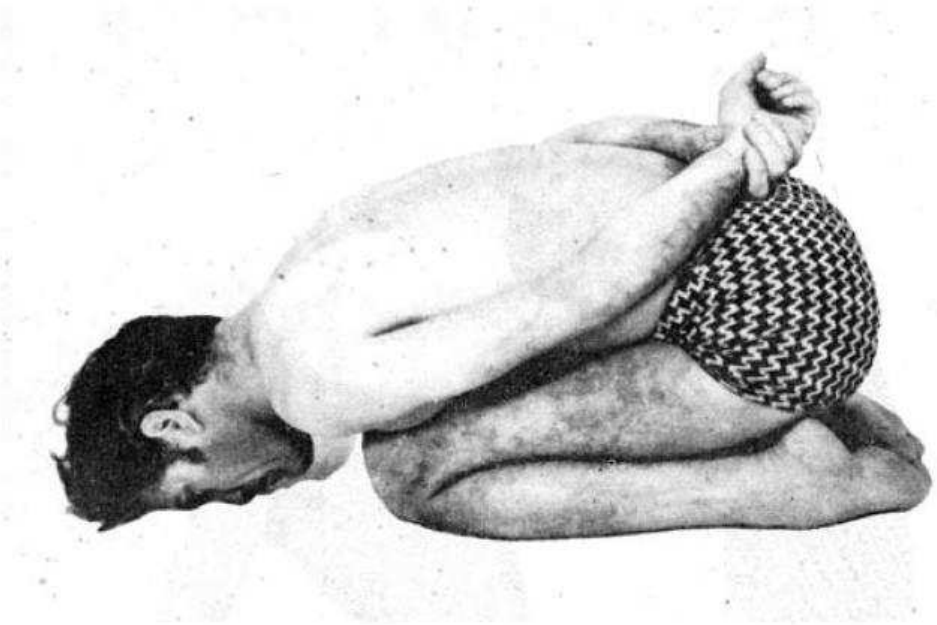
Expirați la coborâre (fig. 5)

Odihniți-vă câteva secunde după fiecare exercițiu. (Fig. 6, 7, 8, 9 variante).

Detalii pentru mâini (fig. 6)

Vedere laterală (fig. 7)

Variantă pentru cei ce nu pot sta în picioare (fig. 8)

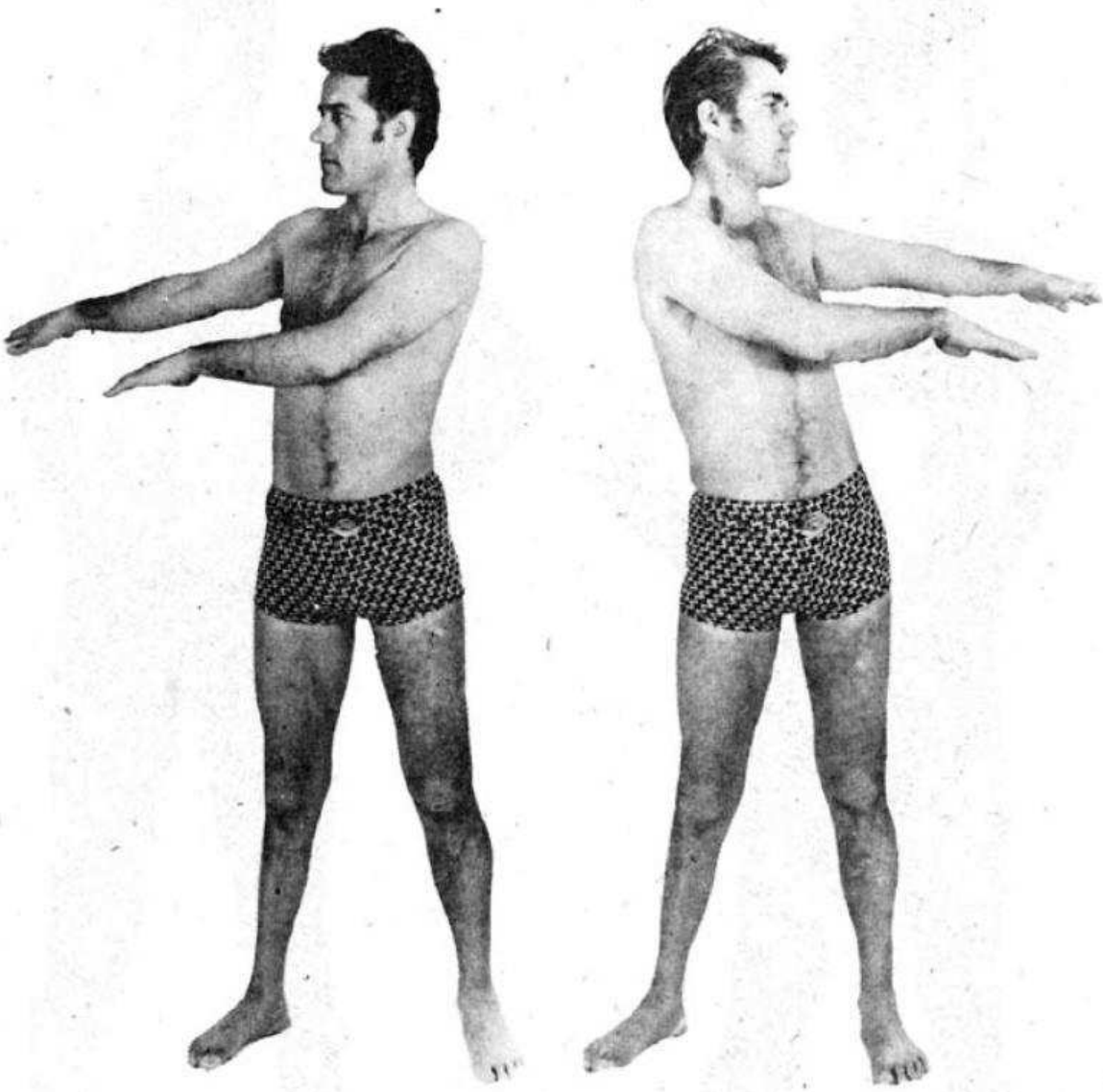


Variantă pentru cei ce nu pot sta în picioare (fig. 9)

c) Inspirați aerul. Răsuciți bustul cu mâinile pe șolduri spre dreapta, expirând. Reveniți la poziția inițială, inspirând. Repetați mișcarea spre stânga. (Fig. 10, 11, 12, 13 variante).

Expirați spre stânga.
Reveniți inspirând (fig.10)

Expirați spre dreapta.
Reveniți inspirând (fig.11)

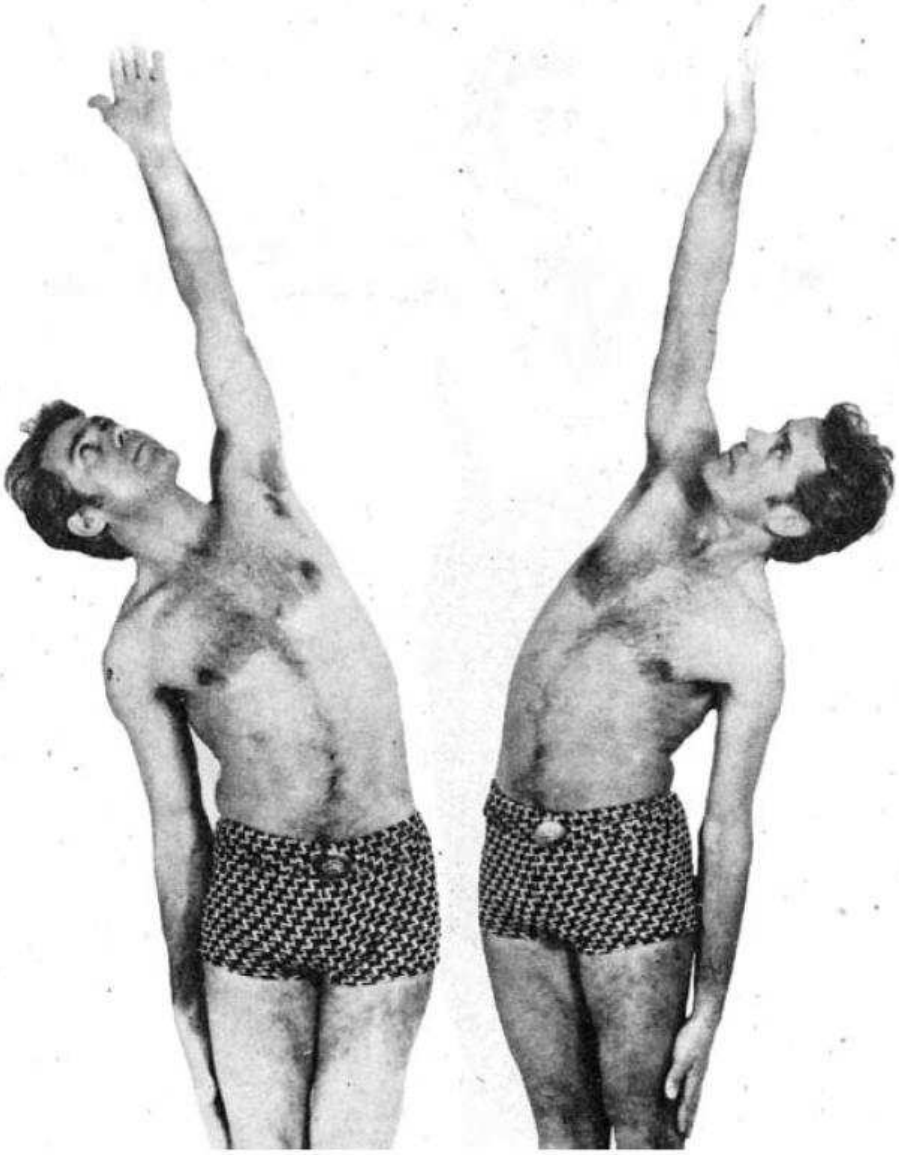


Variante (fig. 12, fig. 13)

d) Continuați exercițiul cu ultima flexiune a coloanei vertebrale aplecând bustul lateral spre dreapta și spre stânga, cu aceleași indicații privind respirația. (Fig. 14, 15, 16, 17).

Odihniți-vă. Durata: 2-3 minute.

Poziția de plecare (fig. 14)



Aplecare spre dreapta. (fig. 15)

Aplecare spre stânga. (fig. 16)

Vedere combinată (fig. 17)

### 3. EXERCIȚIU PENTRU MLĂDIEREA PICIOARELOR

a) Din poziția în picioare, lăsați-vă pe vine, căutând să vă păstrați echilibrul corpului stând pe degetele picioarelor, fără să atingeți solul cu călcâiele. Bustul va fi drept, fără curbura spatelui. Persoanele care nu reușesc la început să stea pe degete vor „adapta" exercițiul stând pe toată talpa și încercând să rămână pe degete. Succesul nu va întârzia. Stați pe vine cât puteți. Respirați normal. Odihniți-vă.

**NOTĂ:**

a) Exercițiile pentru încălzire și mlădiere vor fi practicate până veți căpăta ușurință în executarea asanelor.

b) Cei ce au o infirmitate la o mână, se vor ajuta de cealaltă spre a o mișca.

c) Cei ce prezintă infirmități la picioare și nu pot sta pe ele, vor sta turcește (cu picioarele. încrucișate și pliate) și să facă din această poziție mlădierile coloanei vertebrale.

d) Cei ce prezintă o coloană vertebrală rigidă, vor începe exercițiile de mlădiere respective, cu multă prudență, progresând încet spre a nu deplasa vertebrele sau discurile intervertebrale din poziția lor normală.

Timpul de execuție: după voie.

## 7. EXERCIȚII PENTRU OCHI

(Nethra Vyayamam)

Mișcarea inegală a mușchilor oculari în dinamica lor cotidiană și slăbirea rețelei nervoase duc treptat la oboseala ochilor; respectiv la scăderea capacității vizuale.

Acest lucru poate fi prevenit sau corectat prin practicarea regulată a unor exerciții speciale:

Iată-le pe cele mai importante:

1) așezați-vă jos în padmasana, siddhasana sau pe un scaun (condiția recomandată este să vă simțiți bine) la circa un metru: jumătate în fața unui perete al camerei. Mâinile pe genunchi.

Coloana vertebrală perfect dreaptă. Capul pe aceeași linie verticală. Corpul relaxat. Priviți drept în față și respirați normal.

Acum, ridicați privirea în sus până la linia unde peretele se unește cu tavanul. Capul rămâne nemișcat. Dacă acesta linie este prea sus, ridicați privirea până la un punct care vă convine ( să nu simțiți jenă). Apoi lăsați

Privire în sus (fig. 18)

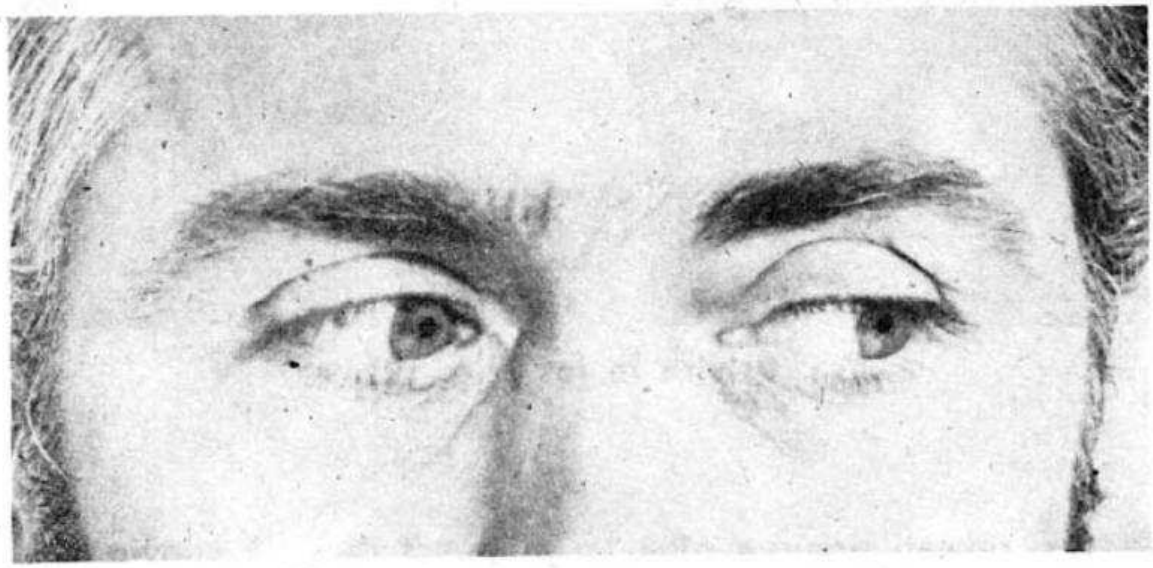
Privire în jos (fig. 19)

privirea în jos până la dușumea, sau un alt punct, de asemenea convenabil. Repetați de trei ori această mișcare a ochilor către sus și în jos. (Fig. 18, 19).

Urmează mișcarea ochilor la stânga și la dreapta după aceleași criterii. În cazul când pereții laterali sunt prea îndepărtați ridicați ambele mâini cu degetul arătător la nivelul ochilor, pe care să-l priviți pe rând.

Repetați de asemenea de trei ori, apoi odihniți-vă 2-3 minute (Fig. 20, 21).

Privire spre dreapta (fig. 20)



Privire spre stânga (fig. 21)

2) Reluați poziția preferată. Respirați normal.

Priviți drept în fața dumneavoastră, ridicați privirea în sus, apoi spre dreapta, în jos, la stânga și sus în punctul de plecare, Această rotire se face lent și fără sforțări. După trei rotații spre dreapta, faceți o scurtă pauză de odihnă și reluați mișcarea de rotație invers, spre stânga, de același număr de ori.

În tot timpul execuției celor două exerciții atenția este îndreptată spre fiecare mișcare, făcând-o cât mai bine.

Aceste exerciții pot fi făcute dimineața după ce v-ați spălat pe față sau oricând voiți.

## 3. NETRA SAKTI VIKASANA

Acest exercițiu special pentru refacerea și consolidarea vederii a fost popularizat de DHIRENDRA BRAHMACHIARI.

Referindu-se la binefacerile acestui exercițiu, „UPANIȘADELE" (Sloka No. 32 - Hathayoga Pradipika; Part. II), spun:

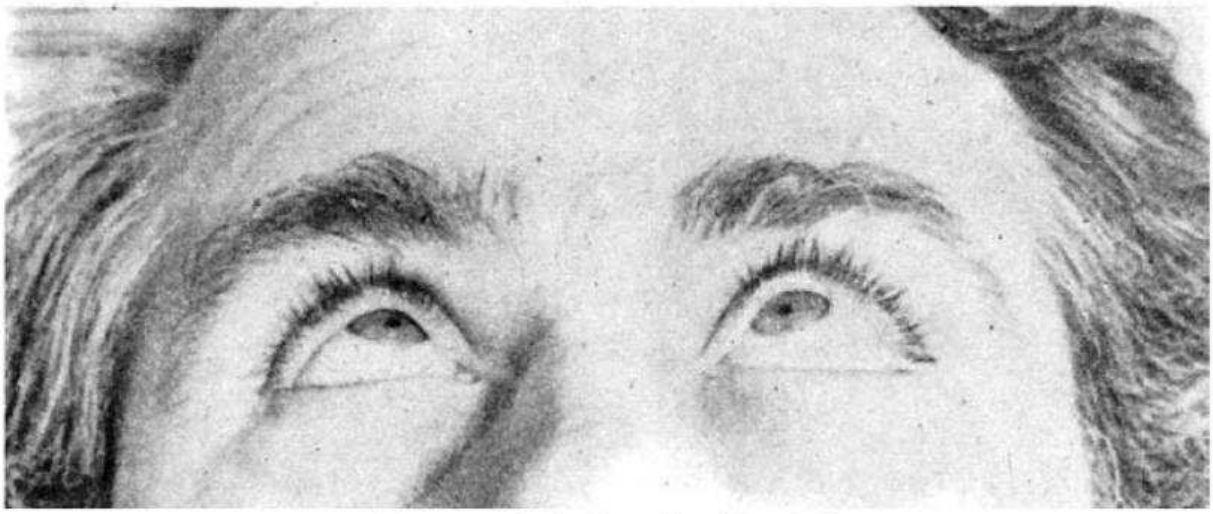
Mocanam netra-roganam

Nidradinam Kapatakam I

Yatnatas-tratakam gopyam

Yatha hataka-patakam (Adică: „Acest trataka" (exercițiu) vindecă toate bolile de ochi și previne degenerarea lor. Acest exercițiu va fi păstrat în taină ca o neprețuită comoară).

Execuție: În picioare, tălpile alăturate, spatele drept. Duceți capul pe spate atât cât permite. (Fig. 22).



Netra sakti vikasaka (fig. 22)

Toată ființa voastră să fie concentrată asupra exercițiului. După ce capul a fost dat pe spate, priviți între sprâncene, adică cruciș. Când simțiți că ochii au obosit sau lăcrimează, opriți exercițiul pe care îl veți relua după o scurtă pauză, fără să depășiți cinci minute la început, socotind toate reluările.

Sporiți apoi durata treptat, totul fiind condiționat de lipsa de jenă.

Corpul relaxat: respirația curge normal.

**Avantaje:**

- întreaga rețea neuro-musculară a ochilor este întărită și reactivată,

- vindecă defectele de vedere,

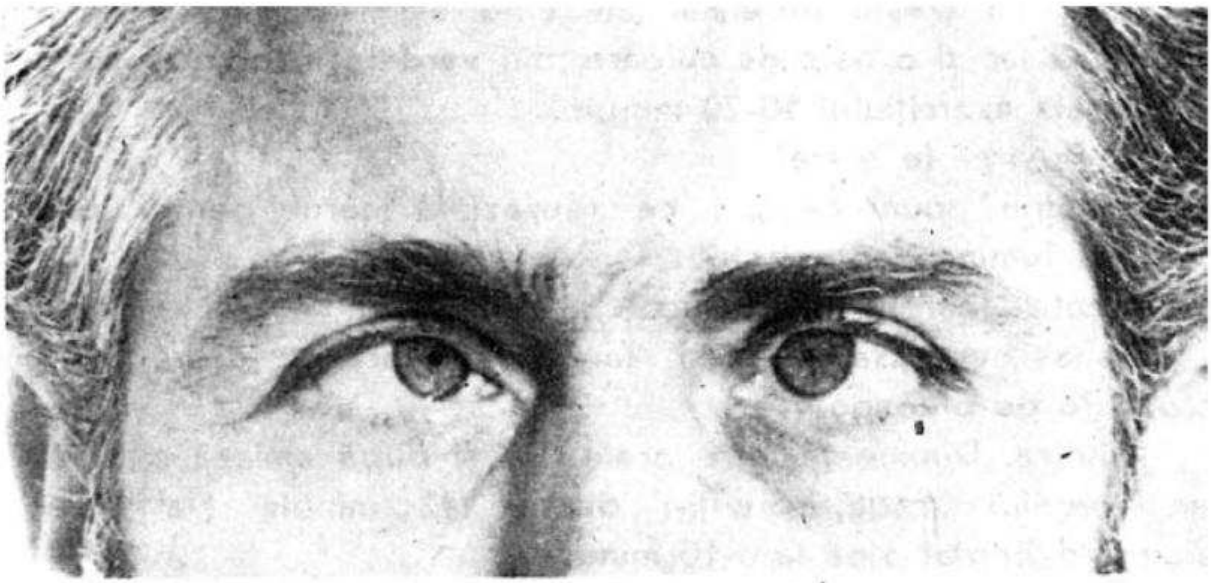
- Combinat cu alte exerciții (cum ar fi cele două anterioare) vindecă bolile de ochi,

- după 40 de zile de practică, fără întrerupere, ochelarii devin inutili, iar vederea normală este redată practicantului.

## ALTE EXERCIȚII MĂRUNTE PENTRU HIGIENA ȘI ÎNTĂRIREA OCHILOR

a) priviți la distanță căutând să deslușiți obiecte îndepărtate Priviți linia orizontului.

Nasagra Drishti (privirea în vârful nasului) (fig. 23)



Madhyama Drishti (privirea la rădăcina nasului) fig. 24)

Brumadhya Drishti (privirea între sprâncene) (Fig. 25)

Exercițiul crește în eficacitate când este făcut afară din oraș. Astfel ochii fac și o baie de culoare, din verdele înconjurător.

Durata exercițiului 10-20 minute.

b) Privirea la soare

Yoghinii spun că „... ce reprezintă aerul pentru plămâni reprezintă lumina pentru ochi".

Razele soarelui vitalizează și stimulează circulația sanguină și rețeaua nervoasă. Au și un efect curativ, distrugând uni microbi de pe pleoape.

Tehnica. Dimineața între orele 7-8 și după amiază când strălucirea soarelui scade, priviți-i discul 1-2 minute (la început) prelungind treptat până la 5-10 minute.

Persoanele suferinde de ochi, să privească în direcția soarelui (nu direct pe discul lui) ajungând de asemenea, ca treptat, să-l poată privi direct.

Precauțiuni. Niciodată să nu priviți soarele la amiază când strălucirea sa este prea vie.

Pe timpul exercițiului de privire în soare, deschideți ochii mari și cât mai relaxați; niciodată crispați.

Maeștrii yoghini susțin că practica îndelungată a exercițiului de privire în soare, bine executată și pe o durată zilnică de o jumătate de oră conferă capacitatea de a distinge structuri materiale mai fine.

c) Privirea la lună și la stele în nopți senine este un exercițiu ușor.

Condiții: Să nu fie frig, să nu crispați ochii și gâtul. Unghiul de înclinare al privirii la 45°, înlătură aceste crispări.

d) Masajul ochilor

Încheiați exercițiile pentru vedere cu masajul și baia ochilor.

Stați pe un scaun. Coloana vertebrală dreaptă. Respirați liniștit și normal. Relaxați-vă.

Palmele curate. Acum frecați palmele una de alta până simțiți că se încălzesc și așezați-le pe ochii închiși. După câteva secunde, apăsând ușor pe globii oculari, mișcați palmele câte puțin spre nas și spre coada ochilor, masând astfel întreaga lor suprafață.

Masajul ochilor (fig. 26)

Efectul este tonificator asupra circulației sângelui și a terminațiilor nervilor. (Fig. 26, 27)

e) Baia oculară

Masajul ochilor (fig. 27)

Ultimul act din întreaga serie de exerciții pentru vedere este baia oculară.

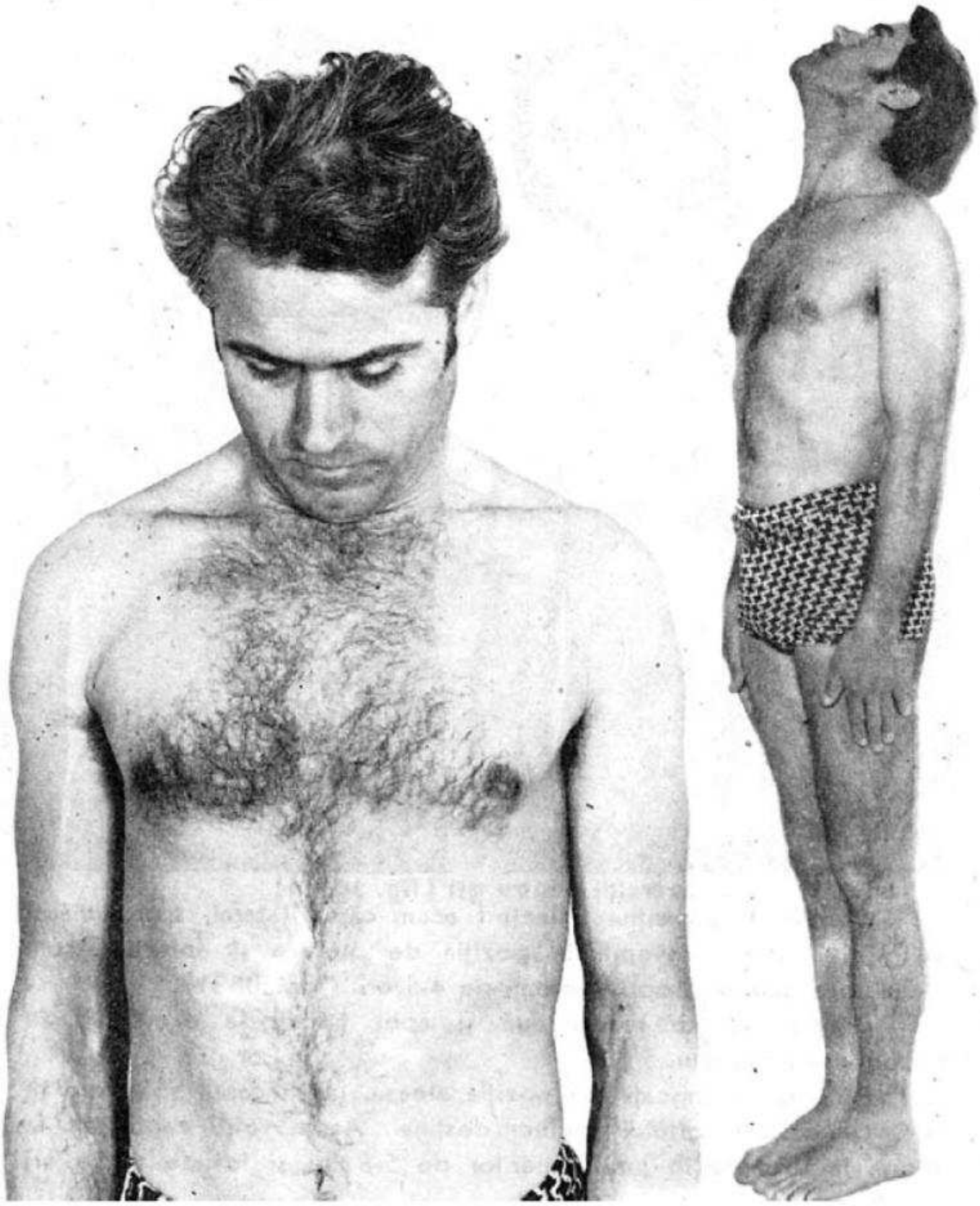
La un minut-două după ultimul exercițiu, aruncați cu mâinile apă rece (în nici un caz de la gheață), pe ochii mari deschiși, de câteva ori.

Acest scurt duș va aduce o proaspătă și binefăcătoare trezire și înviorare a ochilor și a bunei dispoziții sufletești.

## 8. EXERCIȚII PENTRU GÎT

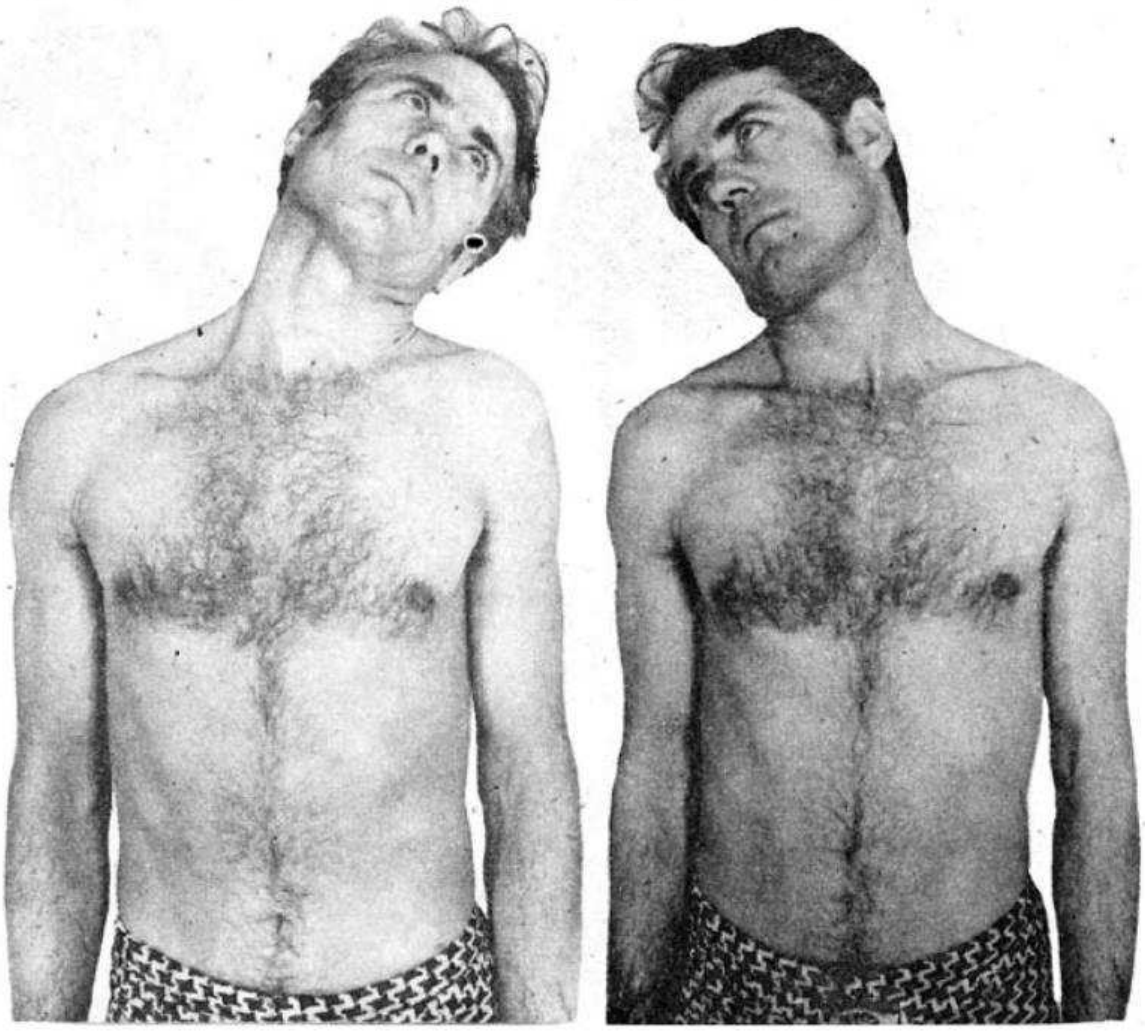
Stați într-o poziție în care să vă simțiți bine. Aceasta poate fi lotus, siddhasana sau stând pe un scaun. Palmele pe genunchi. Corpul bine relaxat. Respirați normal.

Începeți exercițiul prin aplecarea capului în față, căutând să atingeți



Exerciții pentru gât (fig. 28, 29)

pieptul cu bărbia; apoi dați capul pe spate. Repetați de 4-5 ori. (Fig. 28, 29).

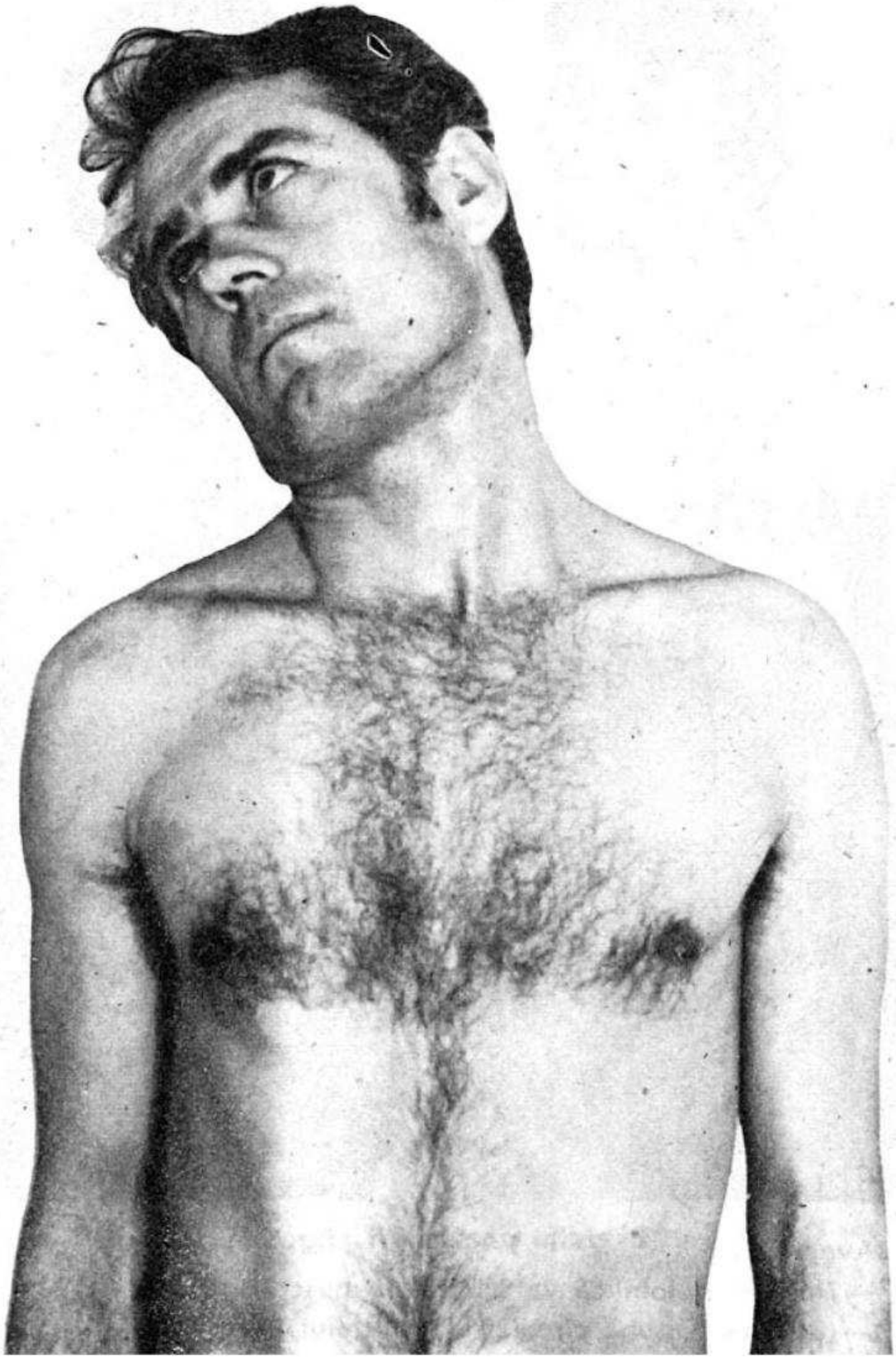


Exerciții pentru gât (fig. 30, 31)

Continuați exercițiul aplecând acum capul lateral, spre umărul stâng cât puteți; reveniți în poziția de plecare și aplecați acum capul spre umărul drept. Repetați de 4-5 ori. (Fig. 30, 31).

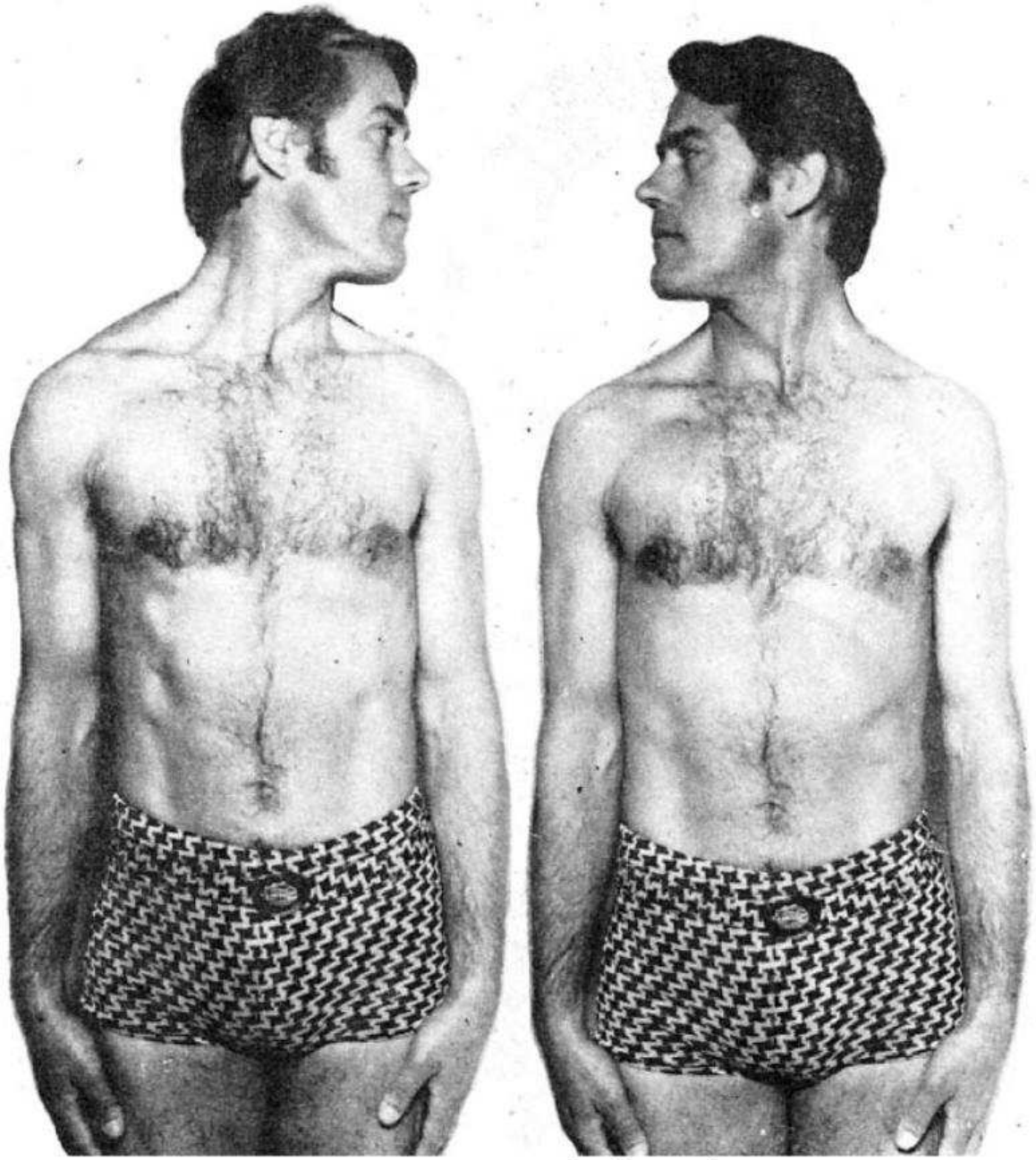
Odihniți-vă un minut-două și apoi treceți la exercițiul de rostogolire a capului.

Fără să vă mișcați din poziția aleasă, lăsați capul să atârne în față, cu mușchii gâtului perfect destinși. Acum rotiți capul de la stânga la dreapta în jurul umerilor de 5-6 ori și tot de atâtea ori în sens invers.



Exerciții pentru gât (fig. 32)

După ce ați terminat, masați ușor mușchii gâtului și puteți trece la alte exerciții. (Fig. 32, 33).



Exerciții pentru gât (fig. 33)

Avantaje:

- mlădie și tonifică vertebrele și mușchii gâtului;
- asigură o bună circulație a sângelui între corp și cap;
- pregătește gâtul pentru execuția asanelor inversate sau celor în care este mult solicitat, shirshasana, sarvangasana halasana etc.)

## 9. EXERCIȚII PENTRU LIMBĂ

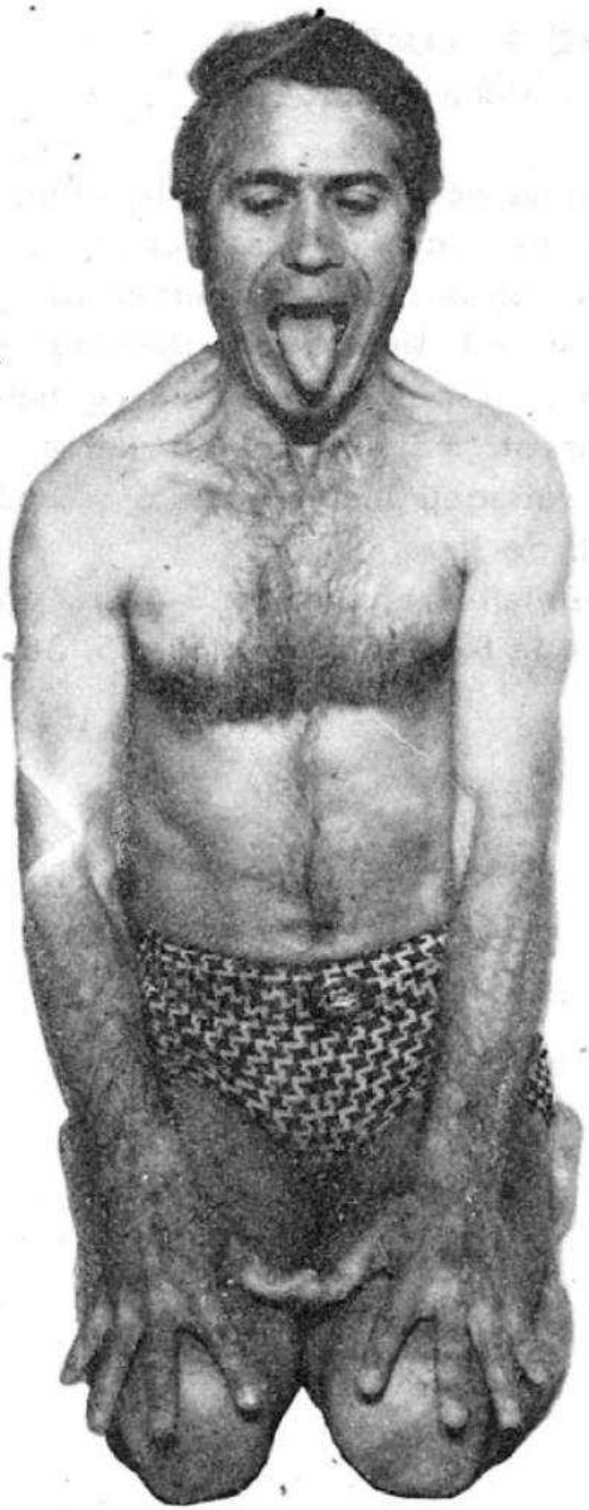
SIMHASANA sau asana leului

Acest exercițiu se ocupă de mișcările limbii.

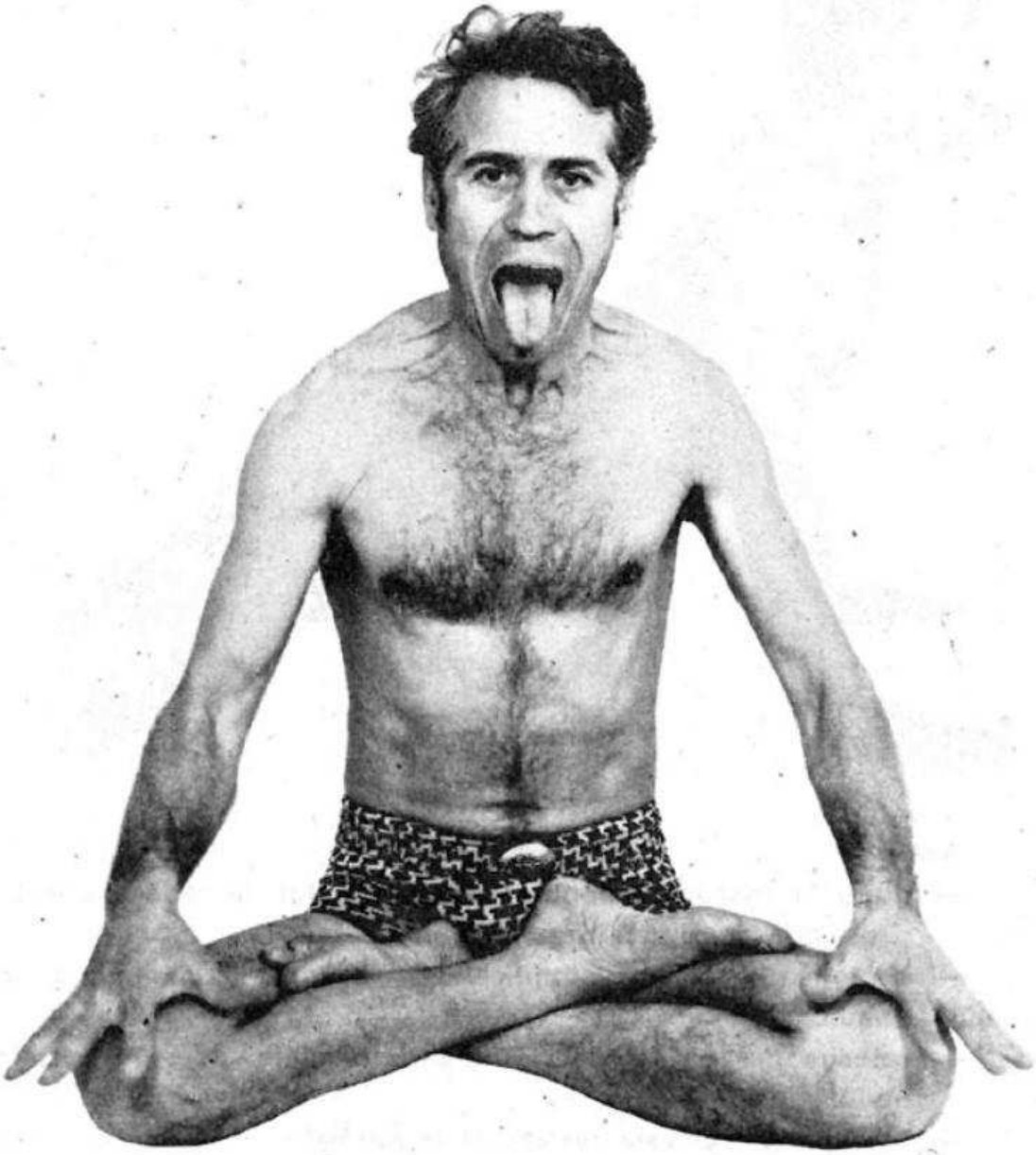
Execuție: Orientați-vă cu fața la nord; stați pe covoraș în lotus, siddhasana sau pe un scaun cu mâinile pe genunchi.

Relaxați-vă. Pe tot timpul cât durează exercițiul, respirația curge normal. Aplecați capul în față până ce bărbia apasă pe piept, păstrând spatele drept. Acum, scoateți limba afară cât mai mult. După 4-5 secunde retrageți limba în gură și apăsați cu vârful ei pe cerul gurii cât puteți de tare.

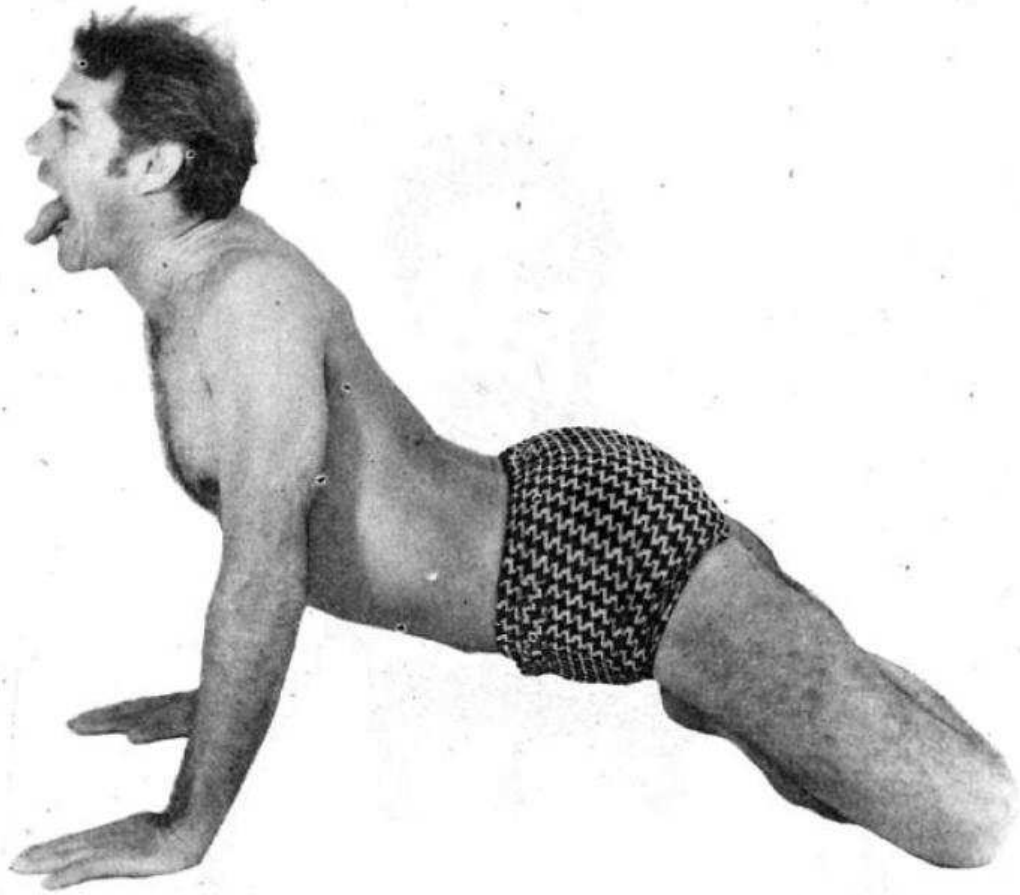
La început repetați exercițiul de 3-4 ori, progresând săptămânal cu încă o dată, până la 8-10 ori. (Fig. 34, 35, 36).



Simhasana (fig. 34)



Simhasana din padmasana (fig. 35)



Variantă (fig. 36)

Avantaje:

- pune în mișcare ordonată mușchii gâtului, ai rădăcinii limbii și abundă cu sânge întreaga cavitate bucală;

- exercită o acțiune tonificatoare asupra farinxului și larinxului;

- rețeaua nervoasă locală și glandele aflate aici sunt masate, înviorate și întărite;

- secreția salivei este restabilită la normal;

- urechile (auzul) beneficiază în egală măsură de efectele simhasanei.

Toate aceste efecte vor spori și mai mult în intensitate eficacitate, dacă veți combina simhasana cu viparîta-karani.

## 10. EXERCIȚII PENTRU OBRAJI

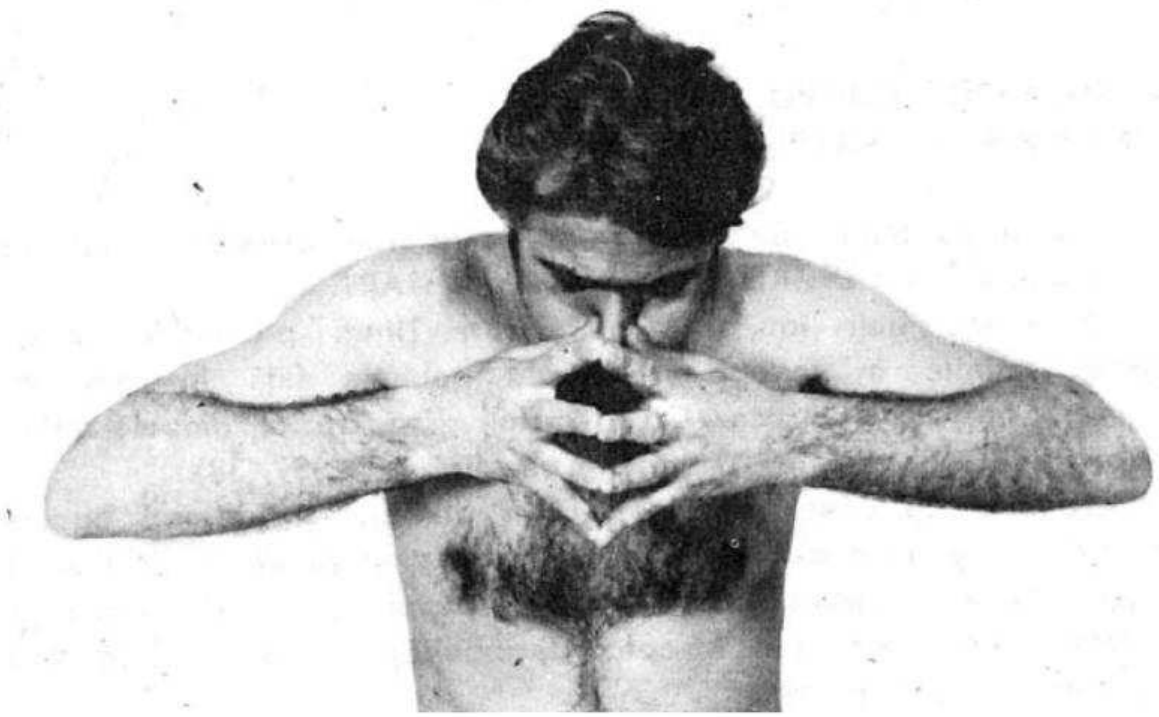
## KAPOLA - SAKTI - VARDHAKA

Acest exercițiu special pentru întinderea obrajilor ofiliți, a fost popularizat de DHIRENDRA BRAHMACHIARI.

Postură: stați în picioare, drept. Țineți picioarele lipite. Așezați mâinile în fața pieptului cu palmele față în față, cu degetele lipite pe burice. Cu degetul gros de la ambele mâini astupați nările nasului într-o parte și cealaltă. (Fig. 37, 38).

Tehnica de execuție: țineți ochii deschiși și țuguind buzele (în forma unui cioc de corb), absorbiți aer cu putere și umflați-vă obrajii. Acum închideți ochii, aplecați capul sprijinind bărbia în cavitatea din stern (în dreptul laringelui) și opriți respirația cât puteți (cu obrajii umflați).

Inspirați pe gură (fig. 37)



Reţineţi respiraţia (fig. 38)

Când nu mai puteţi ţine aerul, expiraţi pe nări încet şi fără sforţare, deschizând ochii şi readucând capul în poziţia sa normală.

Durata: repetaţi exerciţiul de 4-5 ori. Fiind vorba de un exerciţiu cu retenţie de respiraţie, durata se va stabili de fiecare practicant după posibilităţile sale şi fără exagerări până la jenă.

Kaki Mudra (acest exerciţiu) se bazează pe aerarea şi oxigenarea masivă a cavităţii bucale, printr-un jet puternic de aer dirijat direct asupra dinţilor şi gingiilor. Acest fel de a respira aerul va avea un efect binefăcător, prevenind şi vindecând multe infecţii ale gurii.

Avantaje :

- în mod normal, muşchii feţei şi ai gurii activează numai când vorbim sau mâncăm şi atunci prin mişcări blânde. Ori, ţuguind buzele, ţinând gura într-o anumită poziţie fixă precum şi umflarea obrajilor, sunt acţiuni care vor exersa mai bine şi mai eficient toţi muşchii feţei, redându-le sănătatea şi puterea şi făcând să răsară o floare proaspătă pe obrajii voştri;

- obrajii supți și ofiliți se umplu și își recapătă forma și culoarea avută;

- coșuri, furuncule, pete etc., dispar;

- pioreea (boală a gingiilor) și mirosul fetid al unor guri bolnave, toate sunt vindecate, se previn cariile dentare.

YOGASASTRA exaltă acest exercițiu în termenii următori:

„Imitând cu gura ta ciocul unui corb, absorbi încetișor aer. Aceasta se numește Kaki Mudra. Această mudră nimicește toate bolile".

(Sloka No 83 - Gheranda - samhita, Part III)

„Această Kaki Mudra este excepțional de bună și se păstrează în taină. Practica ei face pe om imun în fața multor boli, conferindu-i longevitatea corbului."

*(Sloka No 84 - idem).*

## 11. PADMASANA sau asana lotusului

Padma în limba sanscrită înseamnă lotus; floarea venerată în India ca simbol al purității. În această asană corpul omenesc capătă asemănare cu floarea de lotus.

Între exercițiile yoga este considerată ca postură de bază. Ea a fost aleasă de maeștrii yoghini ca poziția desăvârșită pentru concentrarea minții, meditației, precum și pentru practica pranayamei, în cele mai optime condiții.

Înainte de descoperirea scaunului, omul s-a odihnit stând pe sol cu picioarele pliate și încrucișate. În occident se spune că se stă „a la oriental" iar la noi în popor „stă turcește". Această poziție este strămoșul lotusului și numai ea a inspirat și determinat pe primii yoghini să o aleagă și să o desăvârșească în forma cunoscută azi sub denumirea de „Padmasana", pentru stabilitatea și confortul ei.

Padmasana clasică fiind mai greu de executat la început, debutanții care întâmpină dificultăți de realizare, vor trebui să practice câteva luni, exerciții de adaptare.

Acestea sunt: Vajrasana sau poziția stând între călcâie și Siddhasana sau jumătate lotus pe care le vom descrie imediat ce vom termina lotusul clasic.

Execuție: stați pe covor cu picioarele întinse.

Îndoiți piciorul drept până ce călcâiul a ajuns în fața pubisului.

Apucați cu ambele mâini talpa și așezați-o pe coapsa piciorului stâng cât mai aproape de abdomen astfel încât călcâiul să iasă în sus. În acest timp, piciorul stâng se află întins pe covor. În continuarea exercițiului, vă aplecați ușor în față, îndoiți acum și piciorul stâng spre pubis așezându-i talpa pe coapsa dreaptă, de asemenea cât mai aproape de abdomen, în simetrie perfectă cu celălalt picior.

Coloana vertebrală dreaptă, și verticală. Ochii închiși. Mâinile întinse și plasate pe genunchi cu palmele în sus, unind degetul gros cu arătătorul la ambele mâini. Relaxați-vă începând cu capul.

Când padmasana este practicată pentru efectele ei, respirația curge normal. Conștiința este fixată pe inimă. Corpul așezat devine imobil, dar nu înțepenit, ci cu mușchii relaxați.

Avantaje:

- mintea se liniștește, gândurile se împuținează favorizând concentrarea;

- echilibrul perfect și armonios al corpului imprimă psihicului liniștea propice realizării monoideismului;

- prin încordarea mușchilor picioarelor, circulația sângelui este micșorată și încetinită, dar nu oprită.

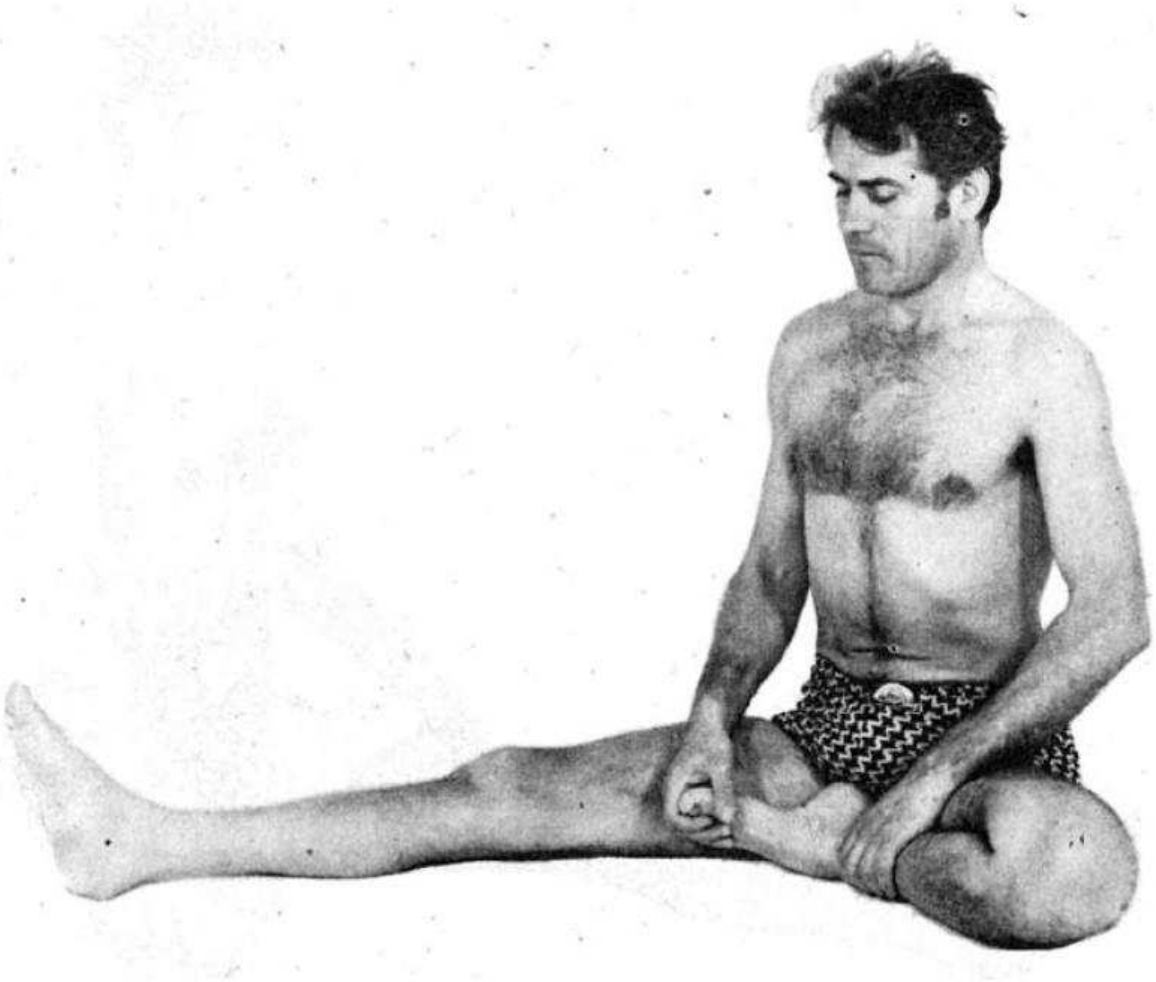
Astfel o parte din sângele izgonit prin comprimarea venelor picioarelor, va iriga organele din bazinul inferior: colon, rect, organe genitale, cărora le conferă sănătate și vigoare.

Alte efecte terapeutice sunt arătate la exercițiile de respirație executate în această asană (capitolul „pranayama").

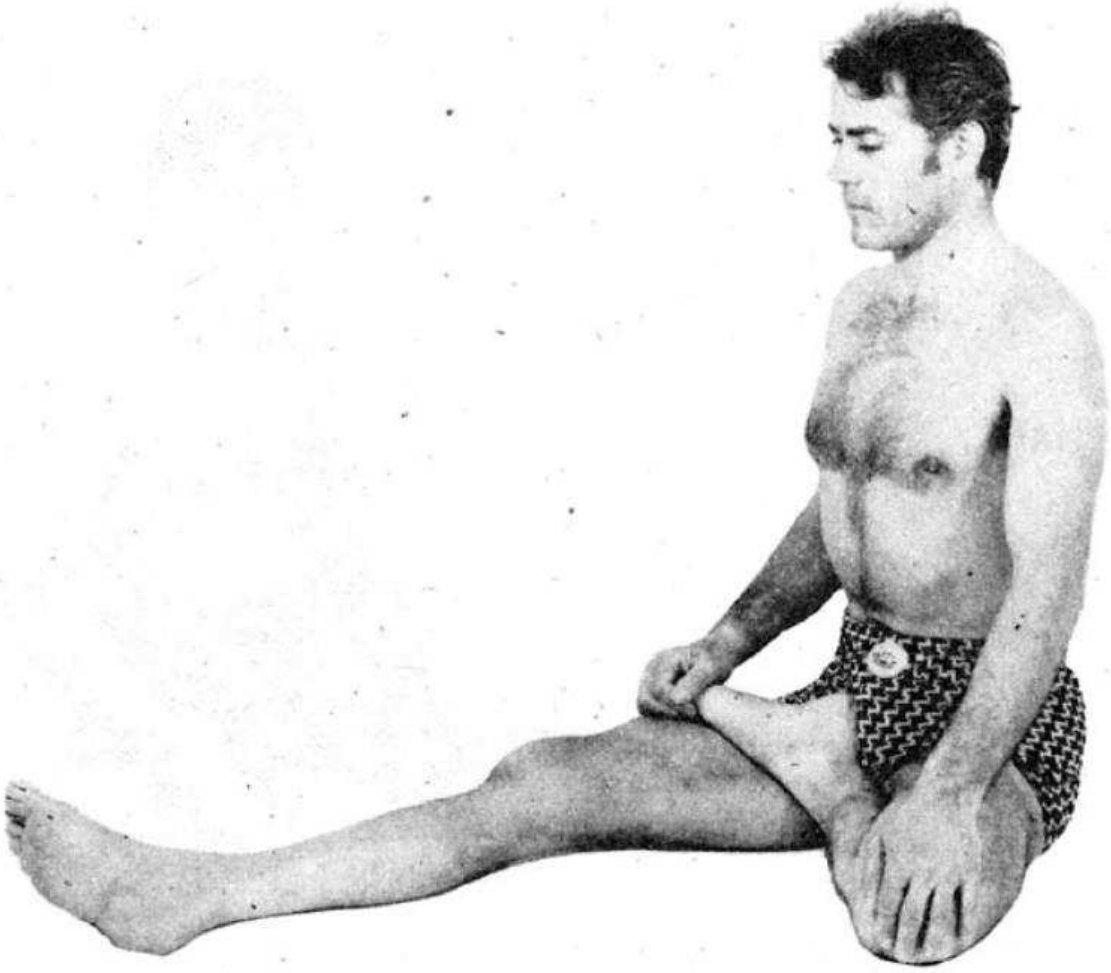
De asemenea, lotusul servește ca bază pentru executarea altor asane, cum ar fi yoga-mudra.

Durata asanei lotus depinde de gradul de antrenament; ea nu se limitează, stați cât puteți, cât vă simțiți bine.

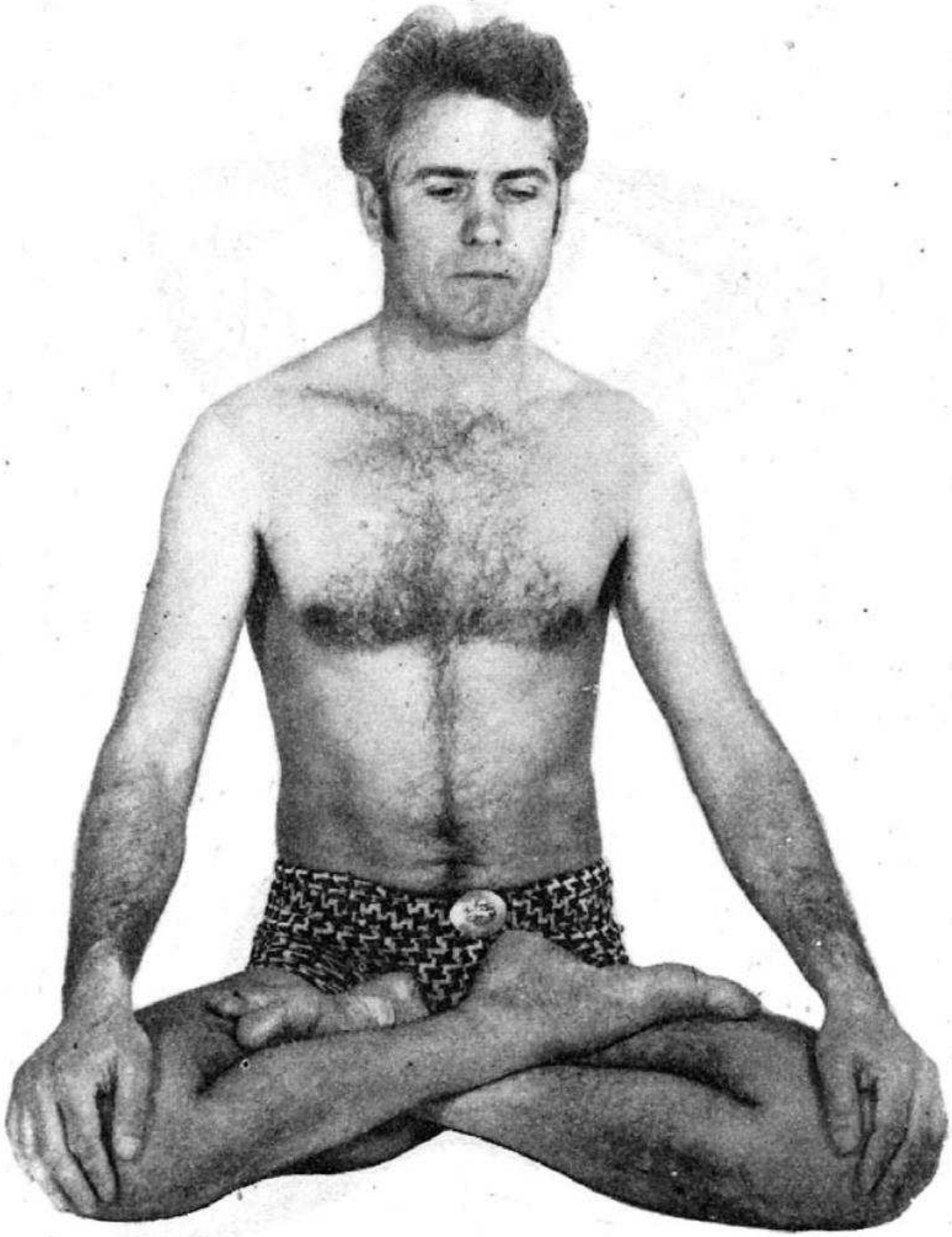
Contraindicații: arterita avansată (Fig. 39, 40, 41, 42).



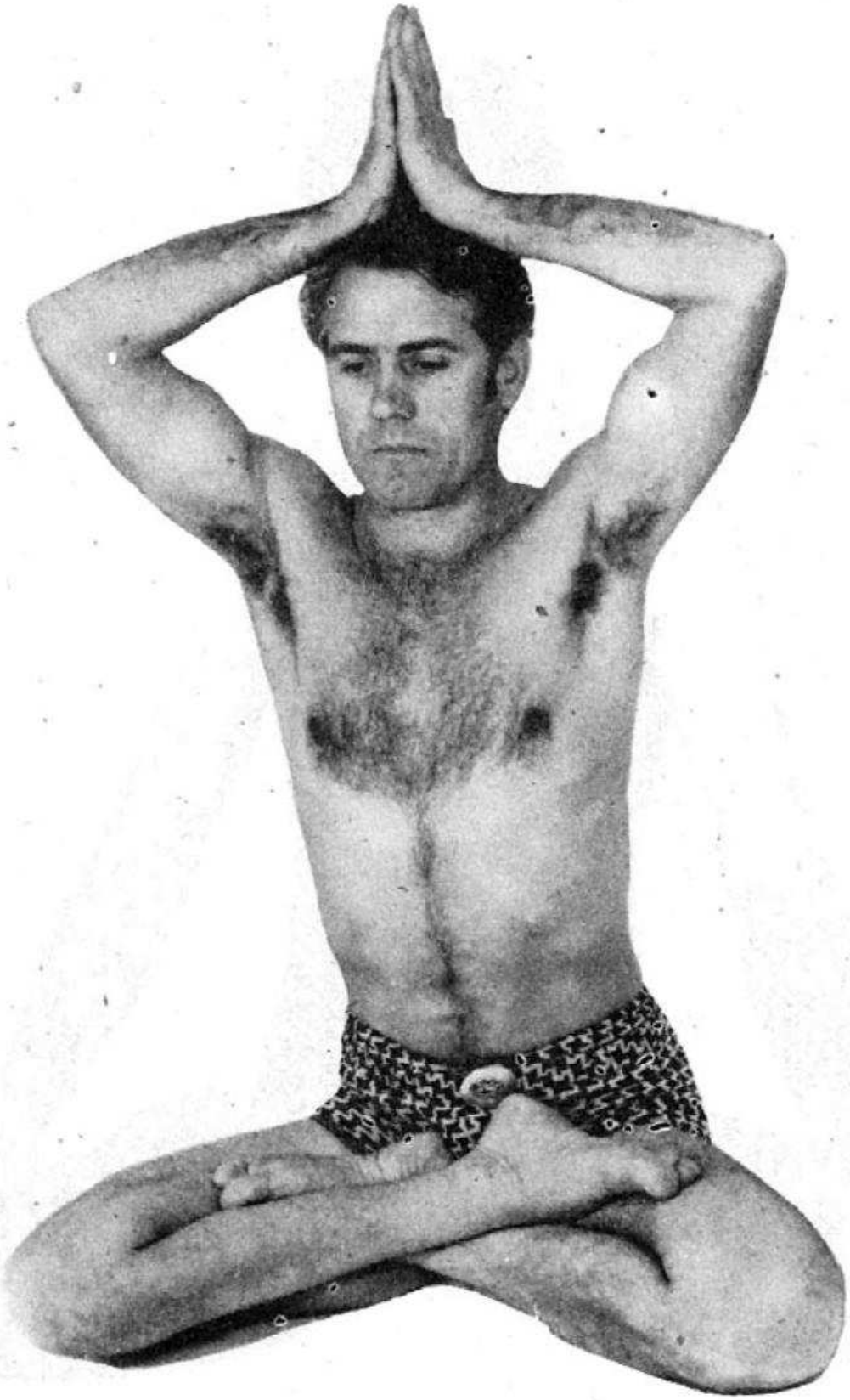
Pregătire pentru Padmasana (fig. 39)



Pregătire pentru Padmasana (fig. 40)



Padmasana (fig. 41)



Variantă (fig. 42)

## 12. Vajrasana sau poziția diamantului

Execuție: stați în genunchi. Lăsați șezutul pe călcâie, apoi îndepărtați unul de altul călcâiele și așezați-vă între ele. Mâinile pe genunchi, cu palmele în jos. Spatele drept. Ochii închiși și respirația normală. Relaxați-vă.

Desigur că și această asană va prezenta pentru cei cu articulațiile anchilozate, dificultăți de execuție. Nu vă neliniștiți.

Luați-o încet și cu răbdare. Stați la început cât puteți, chiar și o secundă, două. După câteva săptămâni veți reuși să stați mai mult.

După un duș călduț pe genunchi, articulațiile se vor întinde mai ușor și reușita va fi promptă.

Menționăm aici că această asană, în afara folosirii ei pentru pregătirea membrelor inferioare în vederea executării lotusului, poate fi practicată separat pentru foloasele ei.

În acest caz poza definitivă este considerată când șezutul a atins solul, așezat între călcâie, și poate servi ca și lotusul, ca bază pentru exerciții de pranayama, concentrare și meditație.

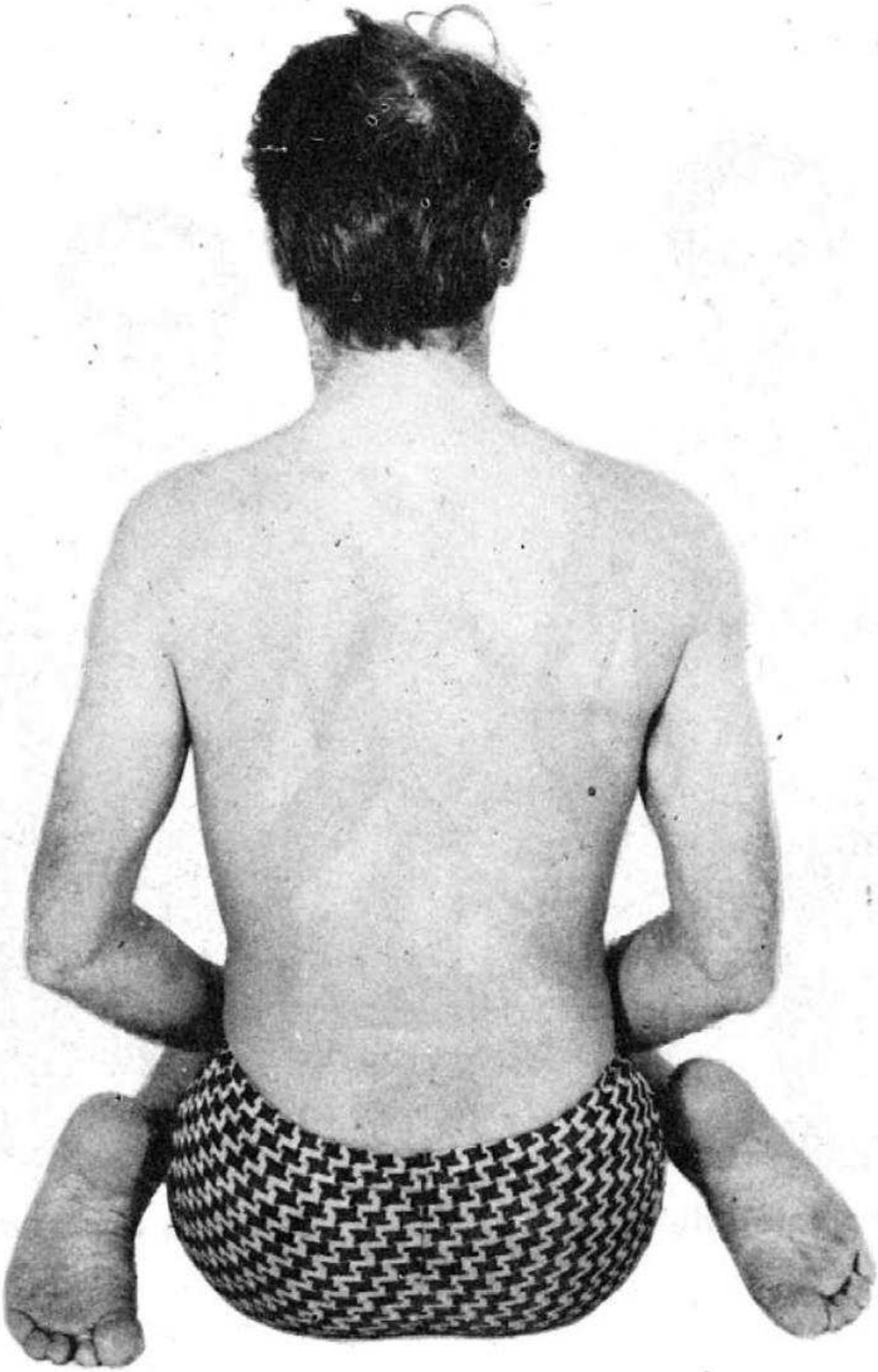
În plus conferă aceleași beneficii, detailate la postura lotus privind irigarea bazinului cu un surplus de sânge provenit din comprimarea picioarelor. (Fig. 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49).

Vajrasana (fig. 43)

Variantă (fig. 44)

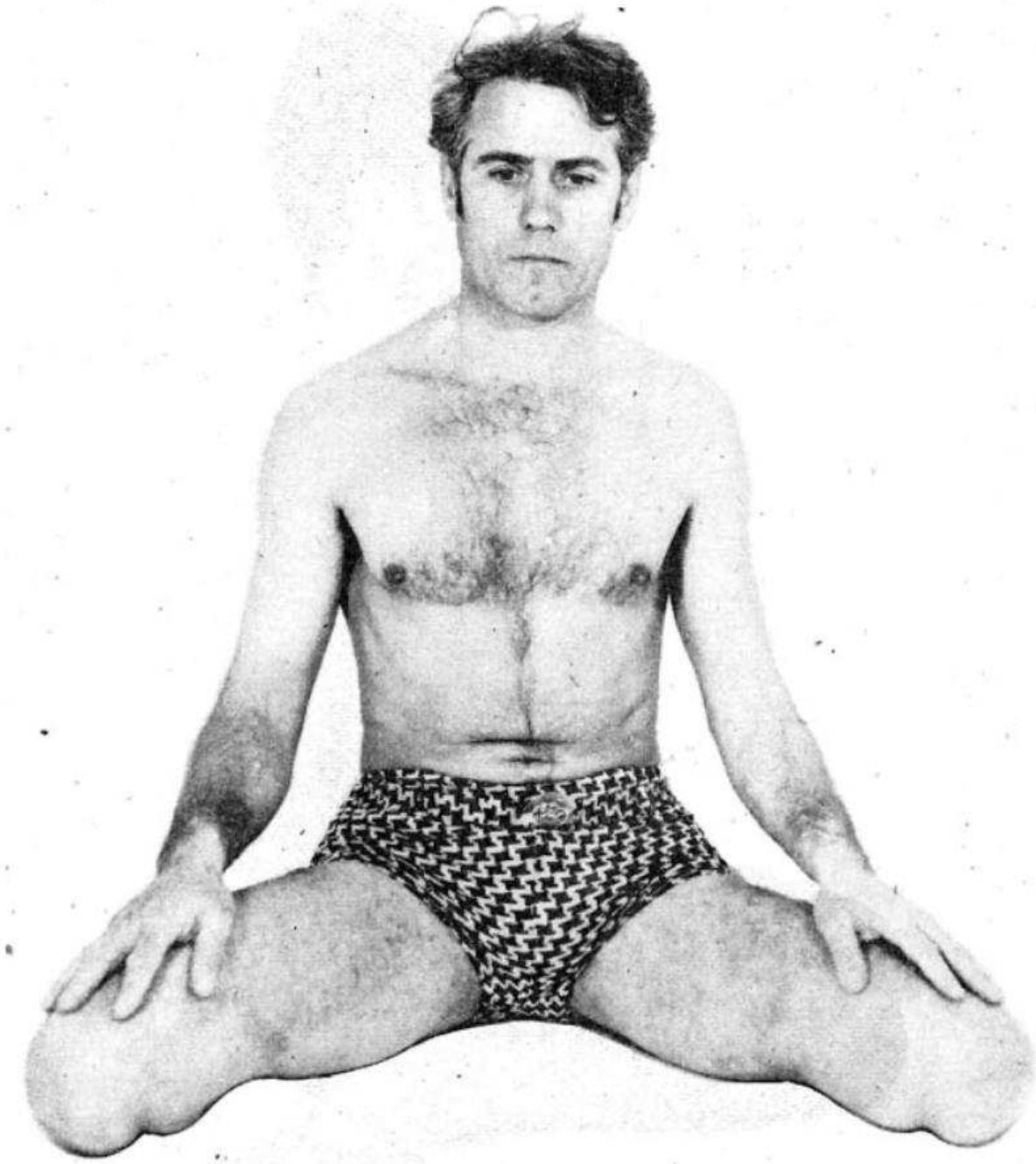
Vedere din față (fig. 45)

Călcâie depărtate (fig. 46)



Vedere din spate (fig. 47)

Vedere laterală (fig. 48)

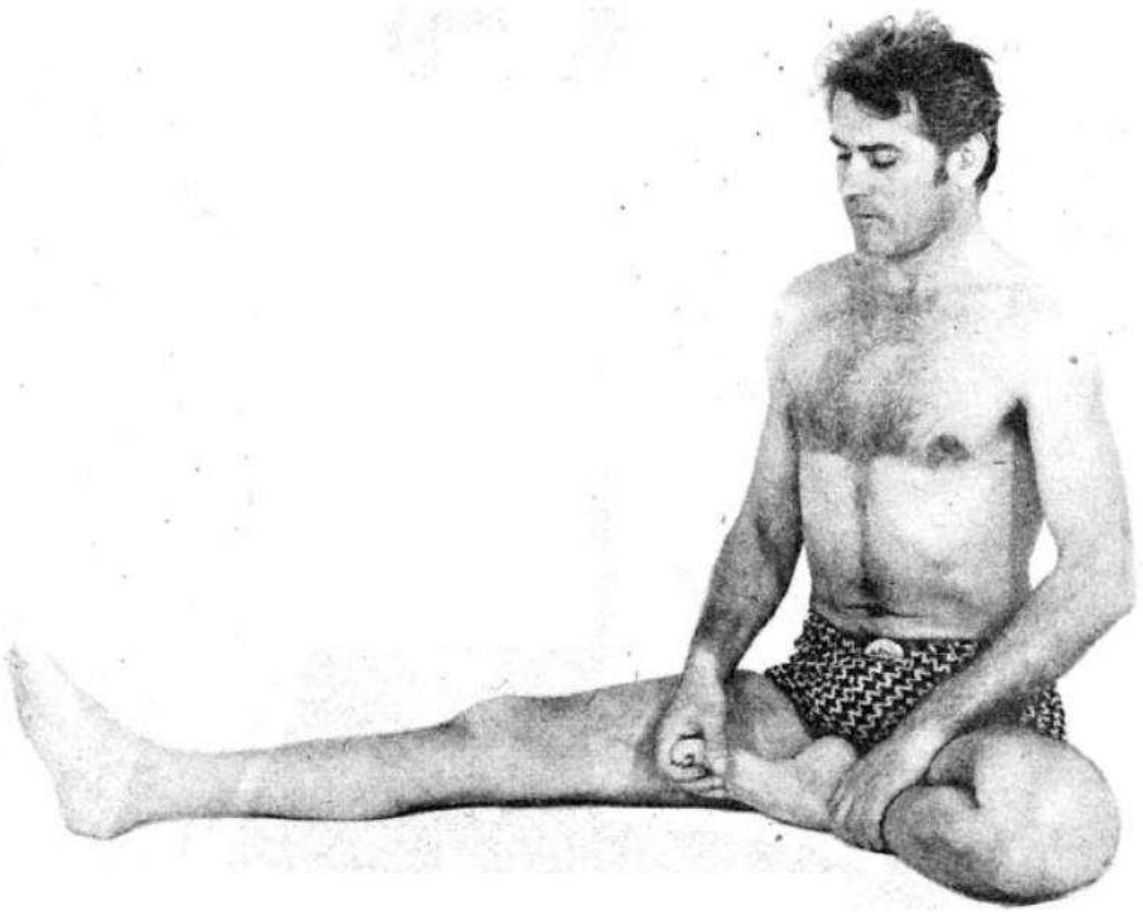


Variantă: genunchii depărtați (fig. 49)

## 13. SIDDHASANA sau asana meditației

Această asană fiind mai ușor de executat, poate înlocui lotusul la aceia care cu toate străduințele depuse nu au reușit să se simtă confortabil în padmasana.

Siddhasana se mai numește postura perfectă. Occidentalii o preferă ca bază pentru exercițiile yoghinice indicate a fi executate din postura lotus.



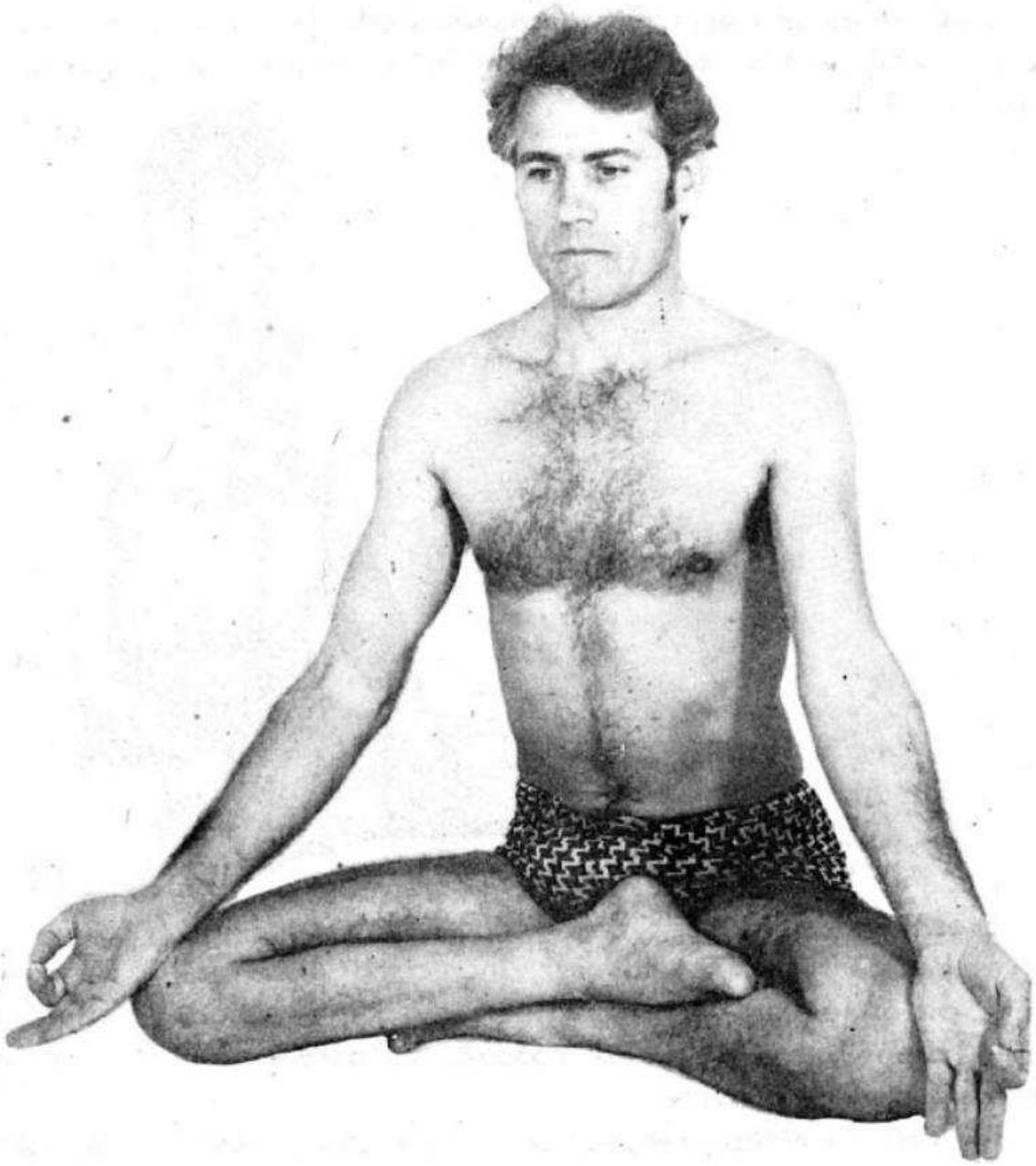
Poziția de plecare (fig. 50)

**Execuție:**

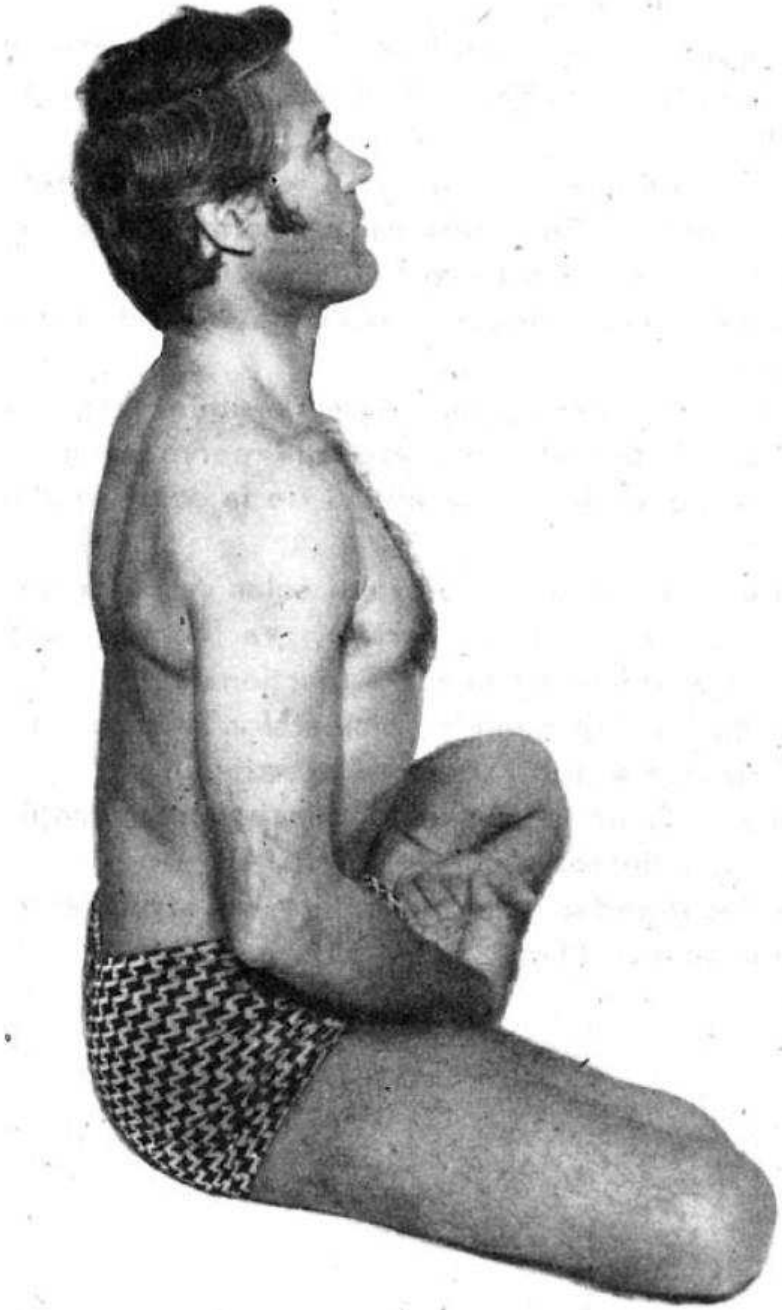
așezați-vă jos pe covor; încrucișați picioarele. Împingeți călcâiul piciorului drept sub perineu iar talpa piciorului stâng pe piciorul drept între pulpă și coapsă. Picioarele pot fi și inversate, după cum vă convine.

În rest, aceleași recomandări și foloase descrise la asana lotus.

Reamintim că trebuie să aveți coloana vertebrală perfect verticală și dreaptă. Relaxați-vă și respirați normal și liniștit. (Fig. 50, 51, 52).



Siddhasana (fig. 51)



Siddhasana. Vedere laterală (fig. 52)

## 14. SUPTA-VAJRASANA (variantă)

Execuție: stați în genunchi. Îndepărtați călcâiele unul de altul și așezați-vă între ele.

Spatele drept. Respirați profund de câteva ori, relaxându-vă.

Lăsați-vă încet pe spate, ajutându-vă de coate până ce capul a atins pământul.

Acum duceți brațele sub cap și ați realizat poza definitivă.

Respirați normal. Concentrarea pe inimă. Stați în asană 2-3 minute. La început chiar mai puțin.

O variantă similară poate fi realizată ducând mâinile la spate deasupra șoldurilor.

Contraindicații: Persoanele hipersensibile vor sta în poză câteva secunde, observând dacă excitația nervoasă nu crește, fapt care trebuie să-i determine să se abțină de la acest exercițiu.

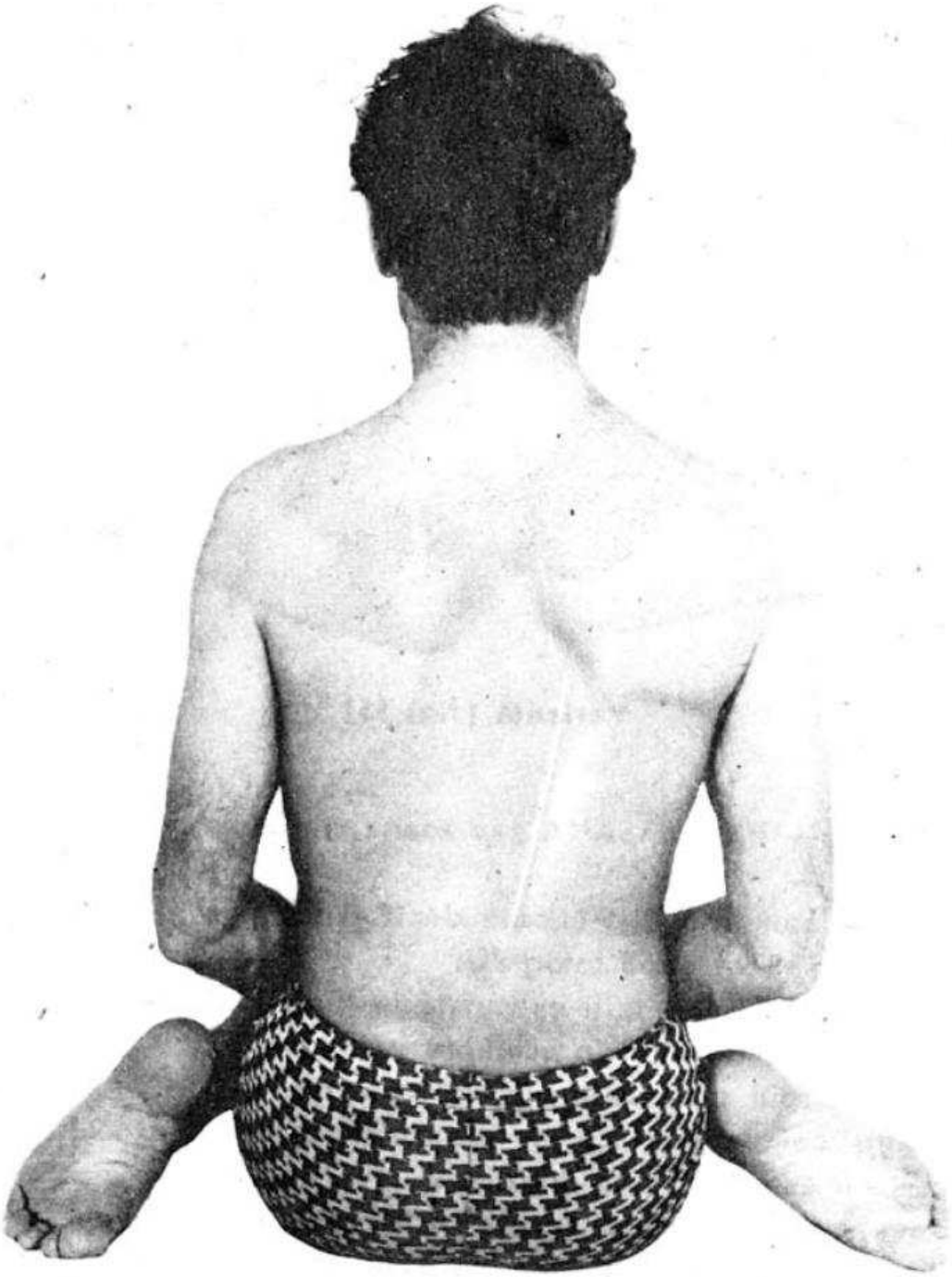
Avantaje:

- irigarea bazinului și a plexului solar cu un surplus de sânge provenit din comprimarea picioarelor, va conferi organelor din aceste regiuni regenerare și stimulare funcțională;

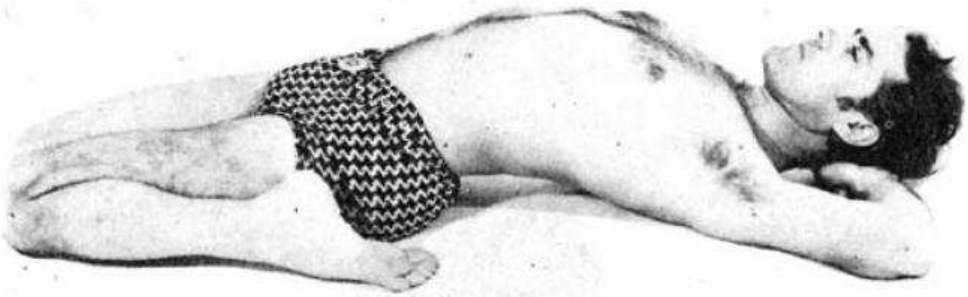
- mușchii și ligamentele picioarelor vor fi stimulate prin întindere și regenerate prin repetarea exercițiului;

- executat zilnic și cu toată concentrarea minții pe fiecare fază de execuție, întinerește;

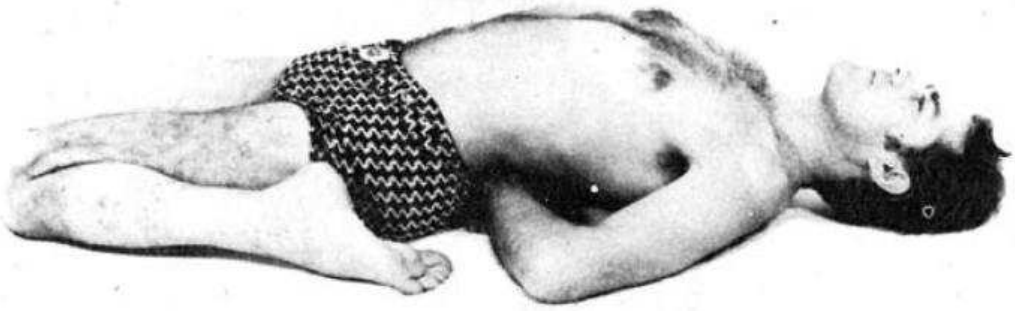
- este recomandat celor ce suferă de insuficiență glandulară precum și. celor apatici. (Fig. 53, 54, 55).



Poziția de plecare (fig. 53)



Supla - Vajrasana (fig. 54)



Variantă (fig. 55)

## 15. MAYURA - PADMASANA sau asana crabului

Această asană nu este altceva decât executarea asanei păunului în lotus. Orientați-vă după fotografii.

Asana crabului poate fi executată în două variante:

a) cu corpul susținut în echilibru pe palme;

b) cu corpul susținut în echilibru pe degete.

Pentru cei familiarizat cu postura păunului, execuția asanei crabului va fi executată fără dificultate.

Ceva mai dificil de executat este varianta „pe degete" (din foto). După câteva ședințe, degetele vor căpăta rezistența necesară susținerii corpului.

În rest, aceleași recomandări și avantaje descrise la poza păunului. (Fig. 56, 57, 58).

Poziția de plecare (fig. 56)

Timpul 2 de execuție (fig. 57)

Mayura - Padmasana (fig. 58)

## 16. MAYURASANA sau asana păunului

Denumirea acestei asane a fost inspirată de asemănarea corpului omenesc, în faza ei finală, cu un păun purtându-și coada înfoiată.

Execuție: așezați-vă pe călcâie, cu genunchii îndepărtați unul de celălalt; respirați normal.

Aplecați-vă în față plasând brațele între genunchi, cu palmele alăturate și orientate înăuntru spre bazin. Coatele puțin lipite, vin de la sine sub abdomen.

Acum aplecați capul spre sol întinzând picioarele înapoi. Corpul în planșă puțin înclinată în față, stă suspendat pe coate. Pentru o reușită stabilă, plasați centrul de greutate spre în față până ce veți găsi punctul de echilibru convenabil.

Fiind o asană cu un grad de dificultate deosebit, reușita unei perfecte execuții, va veni după un timp de practică mai scurt sau mai lung, în raport cu vârsta și starea de anchilozare a corpului.

În tot timpul exercițiului veți respira normal, iar concentrarea gândul va supraveghea buna desfășurare a exercițiului (Fig. 59, 60, 61, 62, 63, 64,.65, 66, 67).

Durata - câteva secunde, până la un minut.

- Faceți savasana la sfârșit, până vă veți simți relaxat.

Contraindicații:

Afecțiuni cardiace, pulmonare și ale organelor din abdomen.

Avantaje:

- excelent exercițiu de antrenament al mușchilor peretelui abdominal, mâinilor și spatelui;

- masând organele din abdomen, prin compresie urmată de destindere, exercită o influență binefăcătoare asupra funcțiilor digestiei;

- tonifică pancreasul;

- împiedică diabetul;

- prin masajul coatelor pe plexul solar, se înlătură anxietatea;

- ficatul beneficiază în egală măsură de efectele binefăcătoare ale acestei asane;

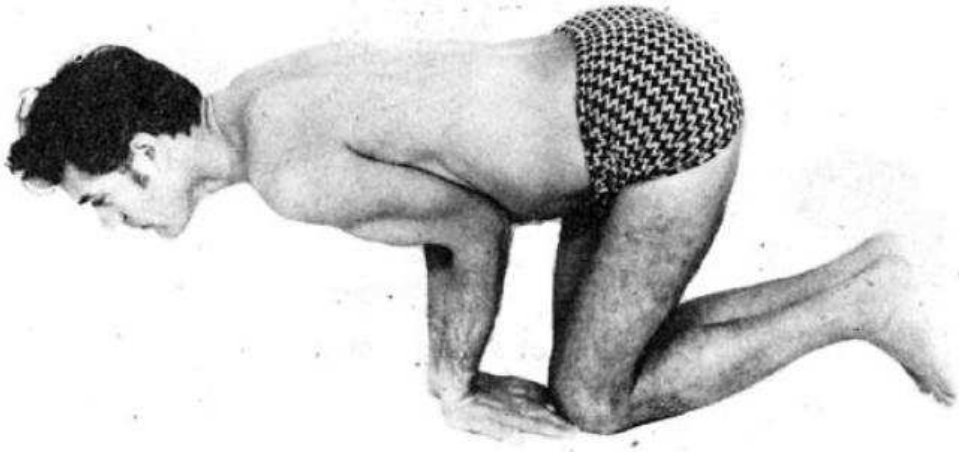
- rinichii sânt stimulați și tonificați;

- eforturile mari se fac cu respirația reținută. Acest exercițiu cerând un efort sporit, blocarea scurtă a respirației se face automat. Blocarea aerului în plămânii presați de jos în sus prin plasarea coatelor pe abdomen, va forța alveolele pulmonare să se deschidă la capacitatea maximă oxigenând sângele în mod optim.

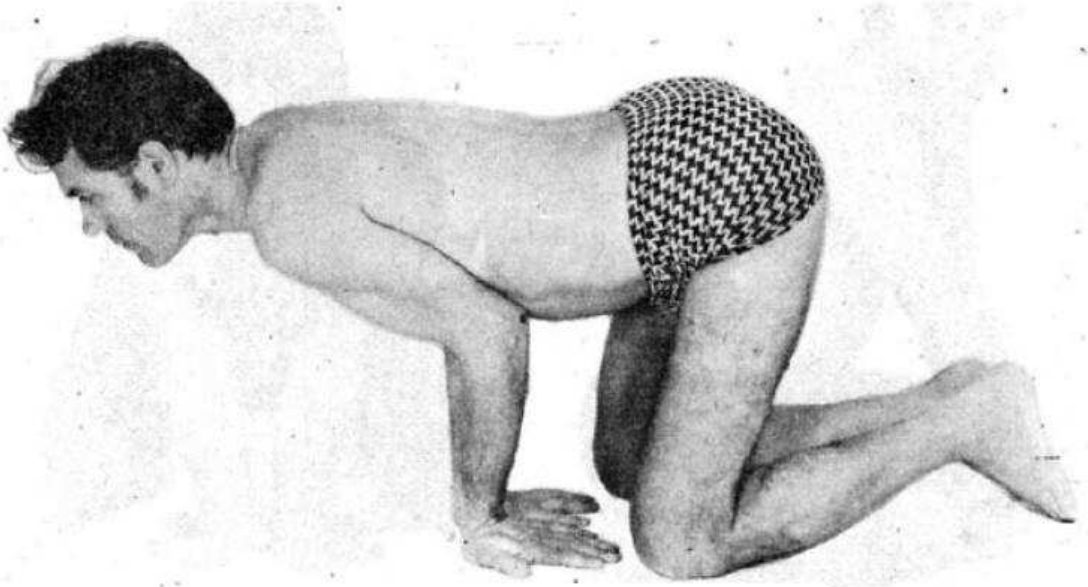
Poziția de plecare (fig. 59)

Timpul 1 (fig. 60)

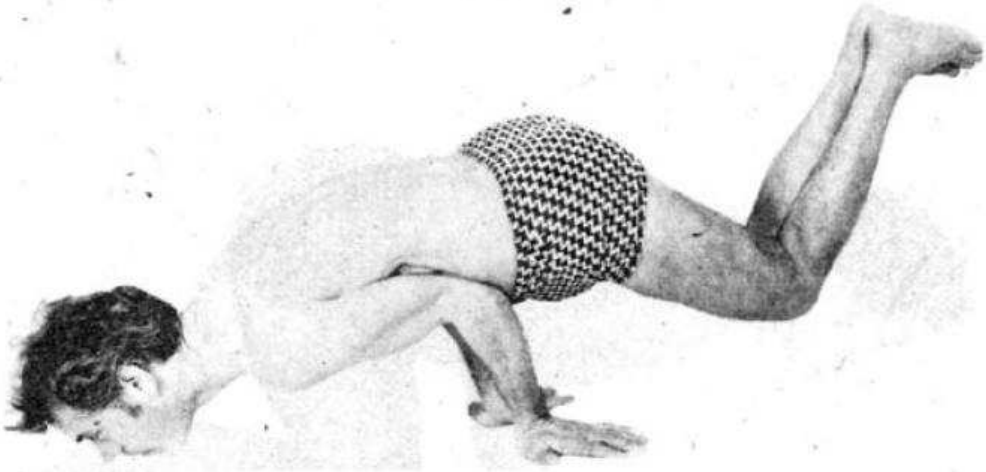
Timpul 2 (fig. 61)



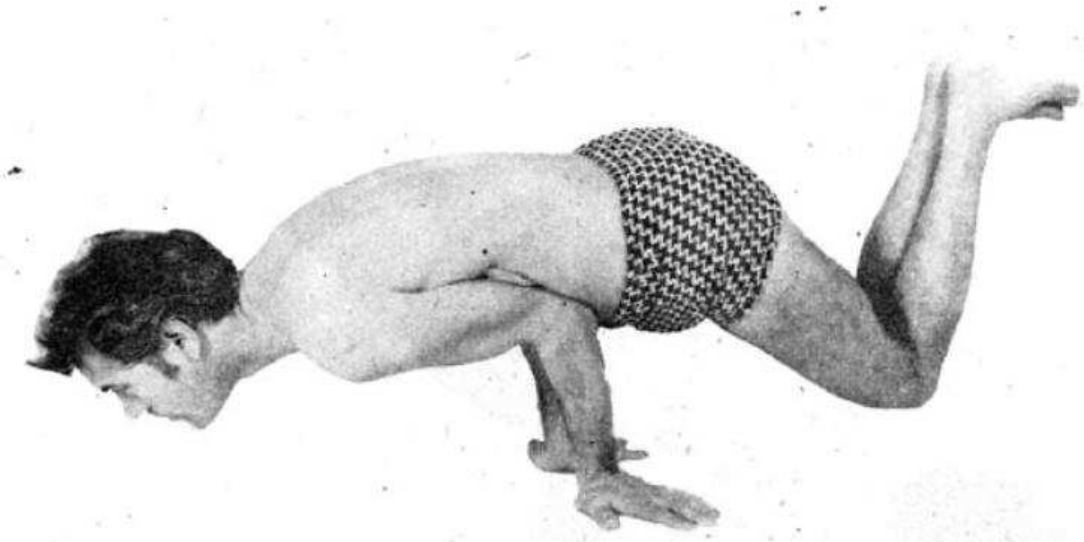
Timpul 3 (fig. 62)



Timpul 4 (fig. 63)

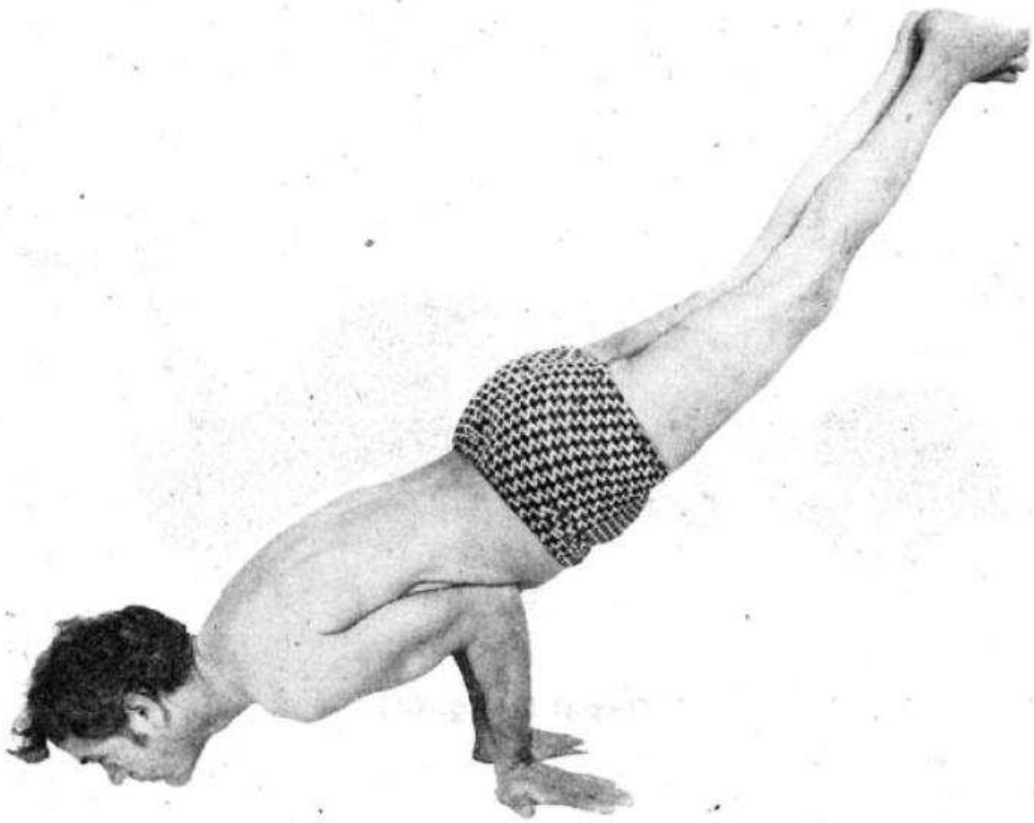


Timpul 5 (fig. 64)



Timpul 6 (fig. 65)

Mayurasana (fig. 66)



Combinarea păunului cu lăcusta (fig. 67)

## 17. BADRASANA sau asana tronului

Orientați-vă cu fața spre nord.

Execuție: așezați-vă jos pe covor. Picioarele întinse, coloana vertebrală perfect verticală și dreaptă. Respirați normal. Căutați să vă simțiți bine. Acum strângeți picioarele până în fața organelor genitale, cu tălpile lipite una de alta.

Ajutați-vă de mâini să le aduceți cât mai aproape.

Asana se consideră bine executată când genunchii ating podeaua, performanță la care se ajunge prin antrenament zilnic.

Ajunși aici, închideți ochii și relaxați-vă 1-2 minute. Inspirați ușor până la capacitatea normală a plămânilor, fără să vă umflați. Acum țineți respirația numărând în gând până la 6, în care timp apăsați cu mâinile genun-

chii, spre a-i lipi de podea. Apoi respirați în voie și întindeți picioarele. Odihniți-vă. (Fig. 68, 69, 70).

Repetați încă o dată exercițiul.

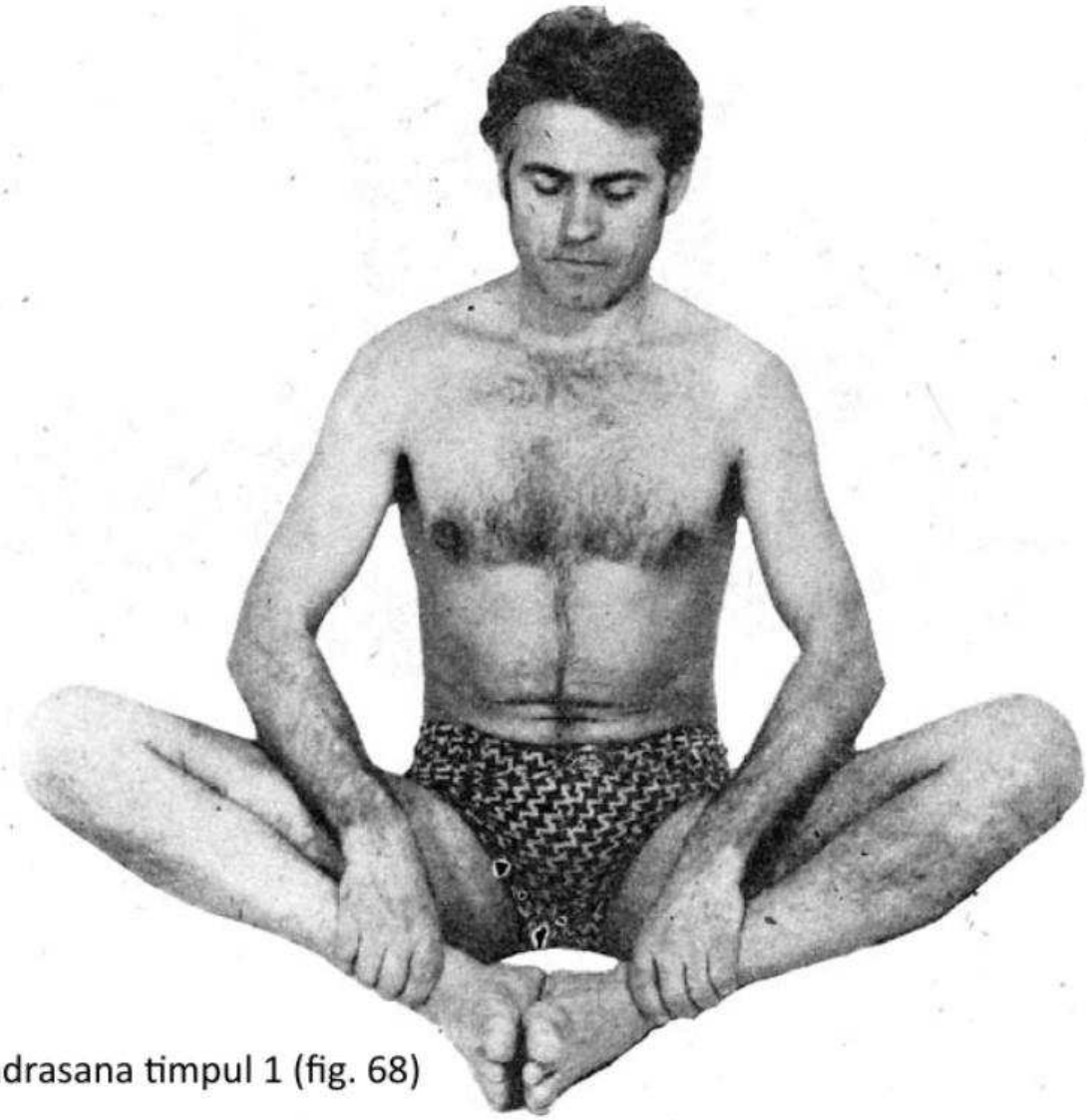
După primele două săptămâni sporiți repetarea exercițiului la 3 ori

Precauțiuni: se practică dimineața pe nemâncate, după toaletă.

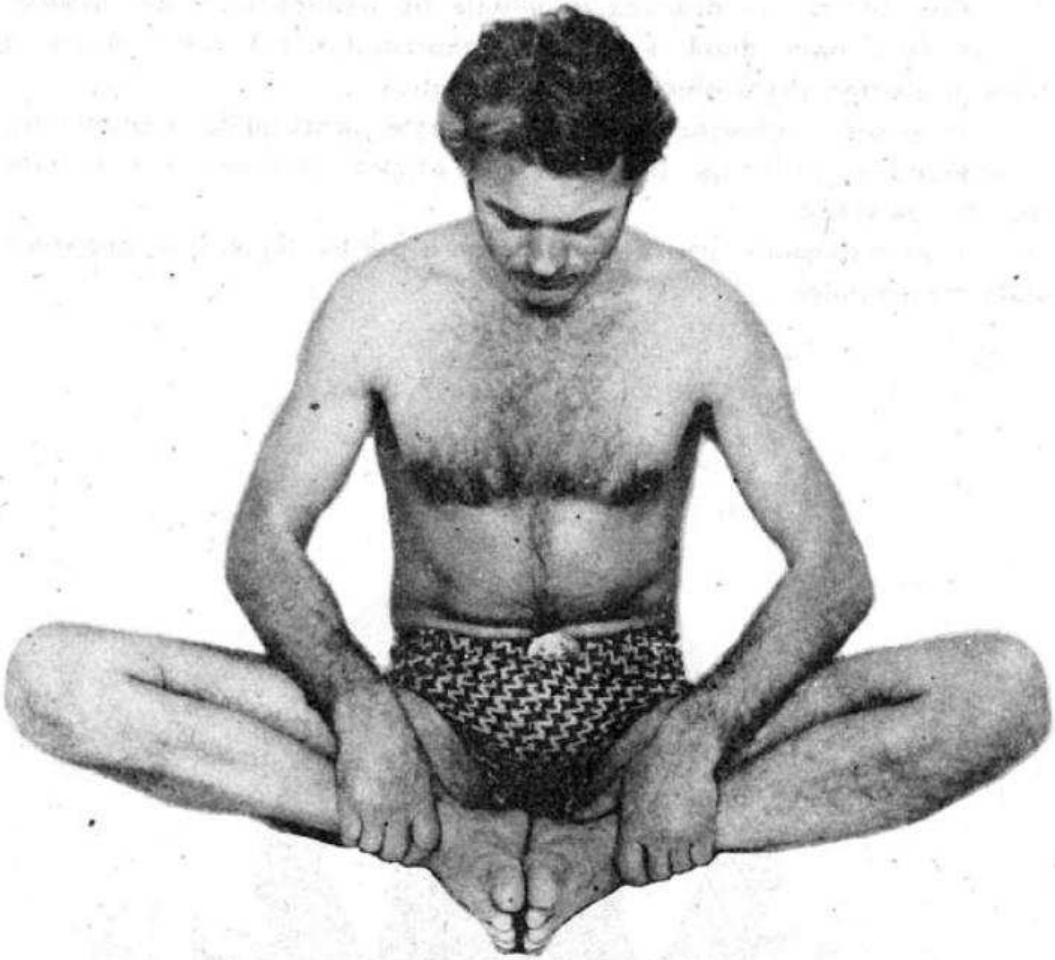
Nu se face baie după executarea exercițiului 2-3 ore. Graba și superficialitatea strică efectele lui terapeutice.

Avantaje: mărește apetitul, întărește articulațiile genunchilor și exercită o influență binefăcătoare asupra nervilor și mușchilor regiunii pelviene.

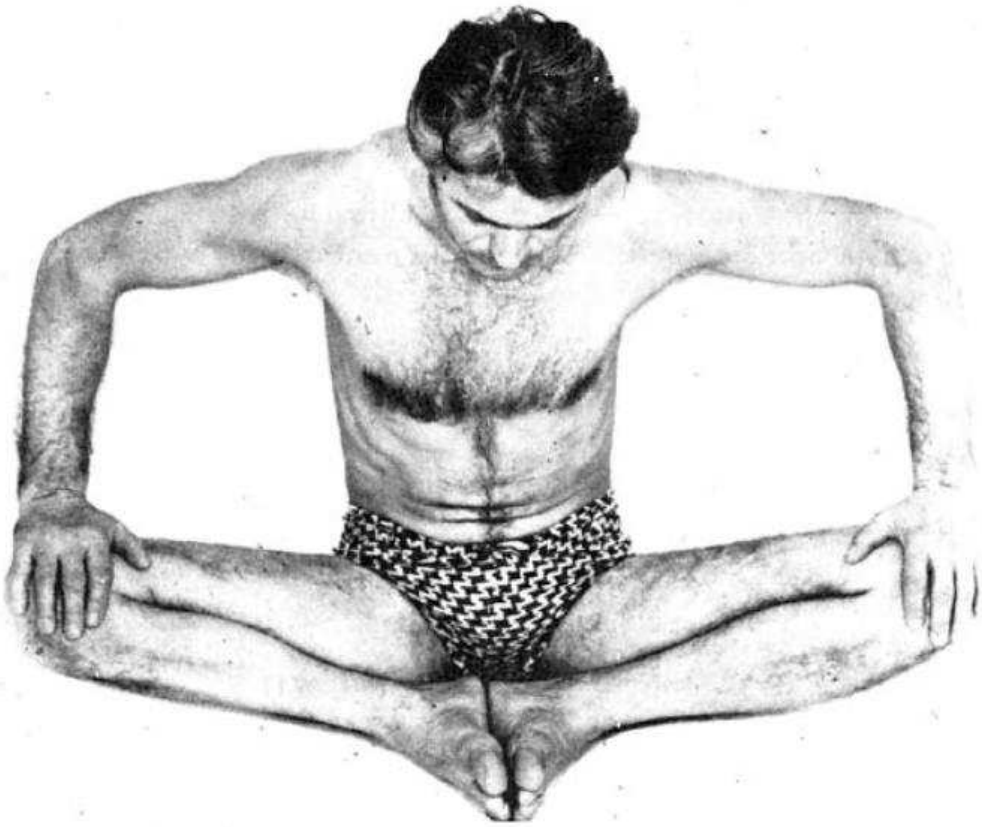
I se mai spune „poză binefăcătoare pentru femei" - deoarece ajută maternitatea.



Badrasana timpul 1 (fig. 68)



Badrasana timpul 2 (fig. 69)



Badrasana timpul 3 (fig. 70)

## 18. ARDHA - KURMASANA sau jumătate broască țestoasă

Execuție: așezați șezutul pe călcâie, genunchii îndoiți. Puneți palmele pe genunchi, inspirați ușor și concentrați-vă pe execuția exercițiului. (Fig. 71)

În timp ce inspirați, ridicați mâinile deasupra capului cu palmele alăturate.

Imediat ce s-a terminat inspirația aplecați-vă în față expirând ușor și ținând mâinile întinse, până ce atingeți pământul cu fruntea. Rămâneți aici 2-3 secunde cu plămânii goi, blocați. Apoi începeți să vă ridicați ușor inspirând aerul lent și progresiv odată cu ridicarea în sus.

Rămâneți așezat pe călcâie. Odihniți-vă 2-3 secunde și repetați exercițiul de 5 ori (5 minute) maximum. La început, veți exersa o dată, timp de o săptămână până ajungeți la 5 minute.

Foloase:

- mărește pofta de mâncare;
- reduce grăsimea de pe abdomen;
- sporește vitalitatea;
- întreține frumusețea juvenilă a obrazului prin fluxul de sânge adus în față odată cu aplecarea (atenție pentru sexul feminin).

Ardha - Kurniasana (fig. 71)

NOTĂ: aceasta este o variantă, popularizată de Swami Sivananda.

## 19. HASTA - PADASANA sau asana piciorului ținut

Execuție: așezat pe covoraș cu picioarele cât mai depărtate, îndoiți corpul în față până atingeți solul cu fruntea. Apucați degetele de la picioare cu mâna. (Fig. 71 bis)

Respirați încet și profund.

Contra-poză: Matsyăsana

Hasta - Padasana (fig. 71 bis)

## 20. KURMASANA sau asana broaștei

Execuție: faceți Hasta-padasana, dar în loc să prindeți vârful picioarelor cu mâinile, treceți brațele în spate pe sub coapse.

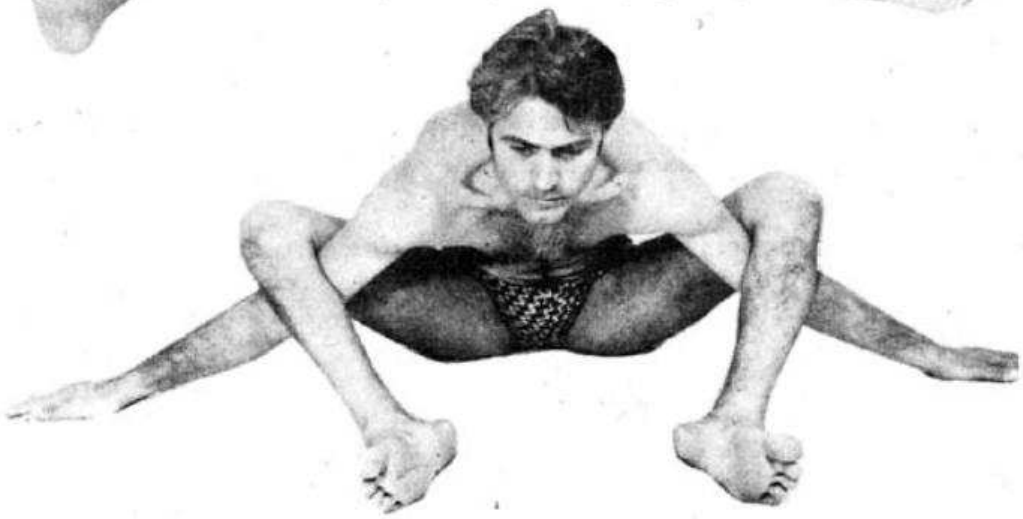
Respirați încet apoi reveniți și odihniți-vă. (Fig. 72, 73, 74, 75, 76, 77).

Contra-poză: Matsyasana.

Avantajele Hasta-padasanei și ale kurmasanei:

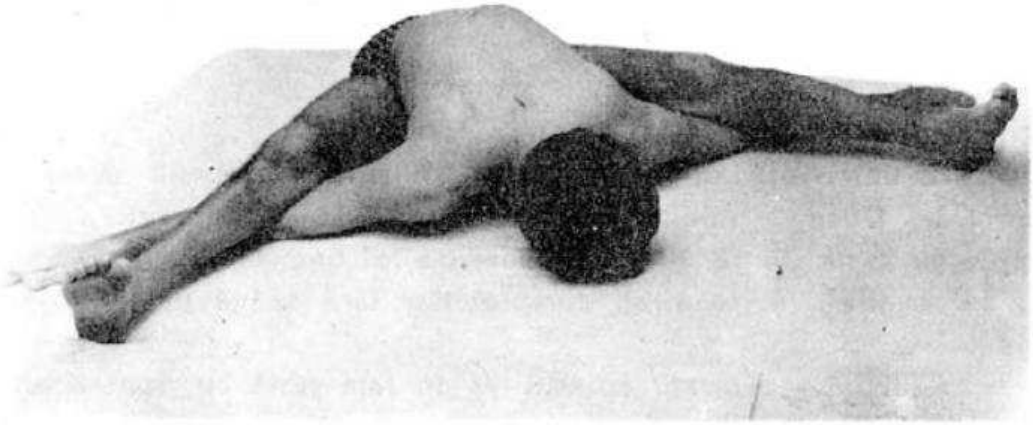
- măresc suplețea coloanei vertebrale;
- întăresc mușchii gâtului;
- masează glanda tiroidă;
- cresc capacitatea toracică;
- funcțiunile digestive sânt accelerate;
- alungesc coloana vertebrală și masează centrii marelui simpatic;
- gâtul beneficiază de un aflux de sânge sporit;
- sistemul nervos este întinerit;
- activează funcțiile viscerale;
- întărește nervii;
- dă o împrospătare ca după o odihnă prelungită;
- dă mobilitate vertebrelor (în special regiunii lombare);
- liniștește mult durerile provocate de șederea în picioare;
- tonifică mușchii și ligamentele coloanei vertebrale;
- irigație sanguină în mușchii dorsali;
- nervii rahidieni sânt hrăniți și stimulați;
- tonifică întreg organismul;
- ușurează diferite forme de sciatică;
- optimizează activitatea viscerelor abdominale;
- tonifică plexul solar;
- colonul (ascendent și descendent) este tonificat;
- constipația (răul secolului) dispare;
- stimulează peristaltismul intestinal;
- rinichii sânt stimulați cu creșterea diurezei;
- îmbunătățește activitatea glandelor suprarenale.

Poziția de plecare (fig. 72)

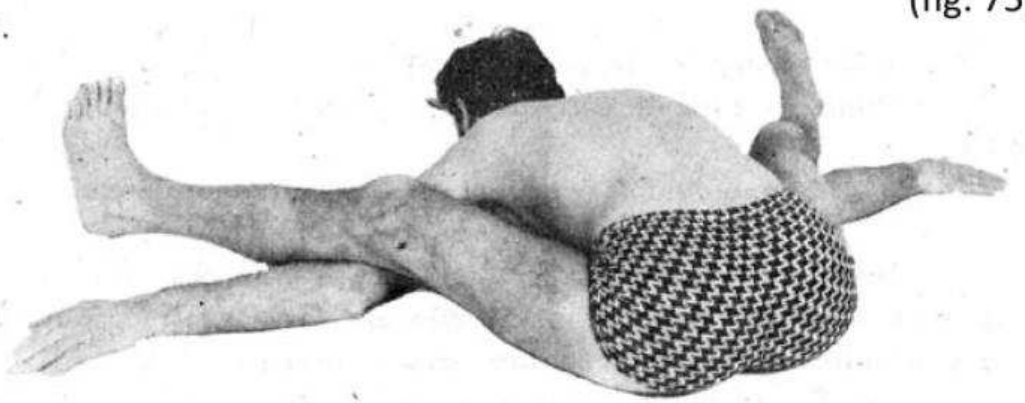


Timpul 1 (fig. 73)

Kurmasana (fig. 74)



(fig. 75)



(fig. 76)

(fig. 77)

Kurmasana Variante

## 21. YOGA - MUDRA

Mudra înseamnă în sanscrită simbol.

Yoga-Mudră înseamnă deci simbolul yoga.

Execuție: așezați-vă în lotus. Coloana vertebrală dreaptă și verticală. Duceți mâinile la spate. Apucați încheietura mâinii drepte cu mâna stângă, ținând-o astfel pe tot timpul exercițiului.

Destindeți-vă. Inspirați complet dar fără să vă umflați până la jenă.

În timp ce expirați, aplecați-vă în față până ce fruntea atinge solul.

Rămâneți aici 2-3 secunde apoi vă ridicați în poziția de plecare inspirând încet.

După 3-4 săptămâni de practică veți putea rămâne cu fruntea pe sol 2-3 minute în care timp veți respira normal. (Fig. 78, 79, 80, 81, 82).

În timpul exercițiului concentrați-vă asupra coloanei vertebrale.

Variante: cei ce nu au izbutit încă să desăvârșească postura lotus, care servește ca poziție de plecare, vor sta în siddhasana sau mai simplu pe călcâie, executând apoi aplecarea în față.

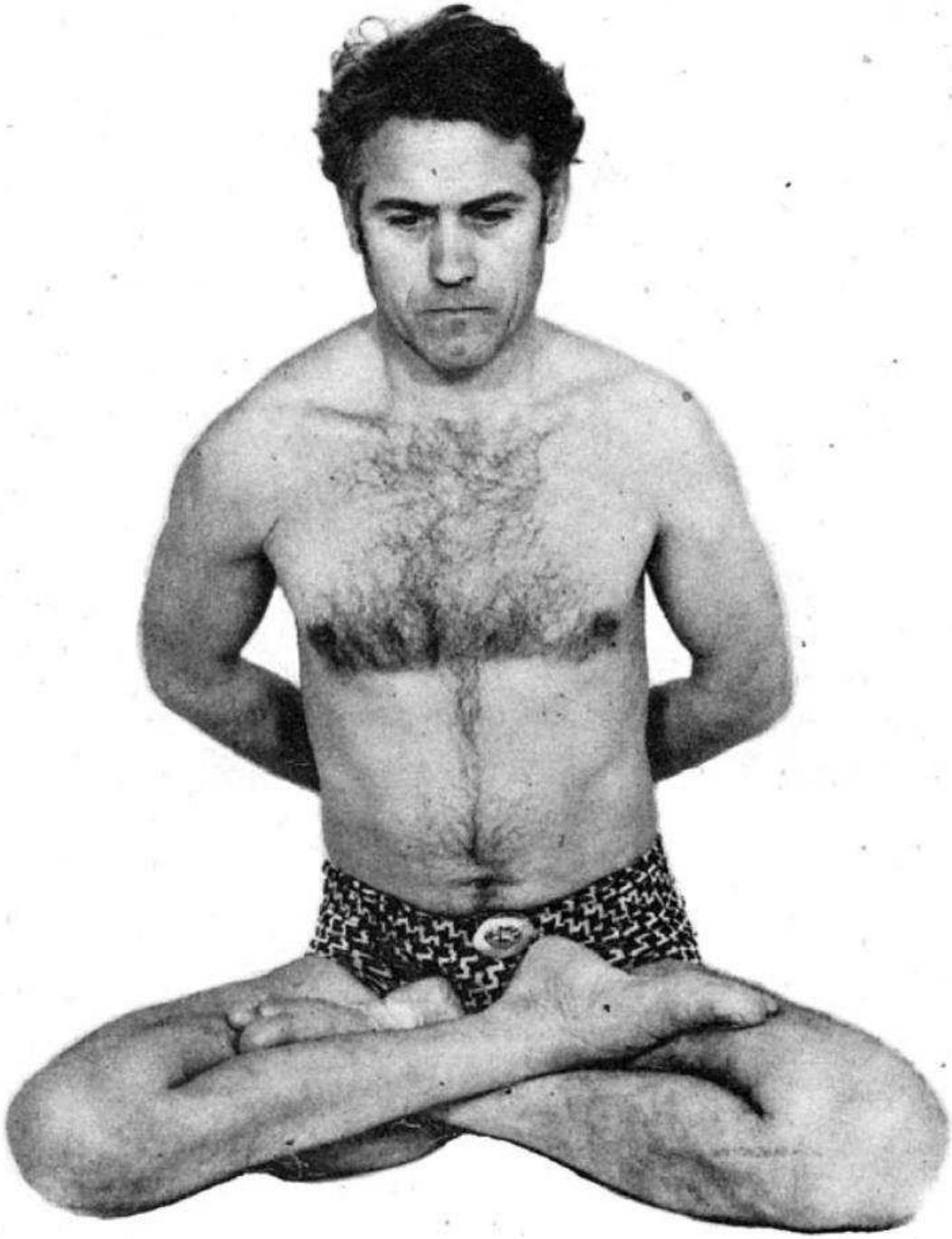
Persoanele cu grăsime acumulată pe abdomen nu vor reuși să atingă solul cu fruntea decât după ce o vor elimina prin alte exerciții descrise în această carte.

Avantaje:

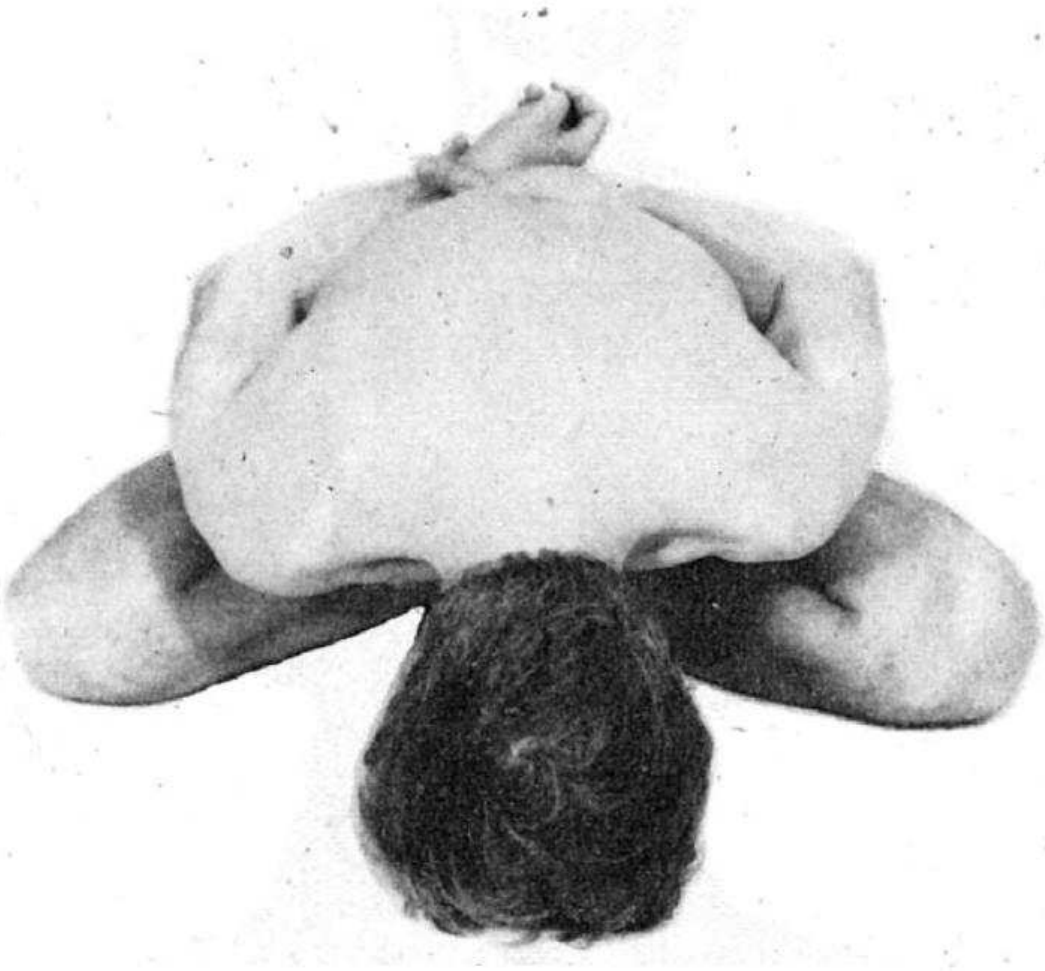
- produce un efect regenerator asupra organelor din cavitatea abdominală și bazin;

- are o influență binefăcătoare asupra regiunii pelviene, asupra coloanei vertebrale și mușchilor spatelui;

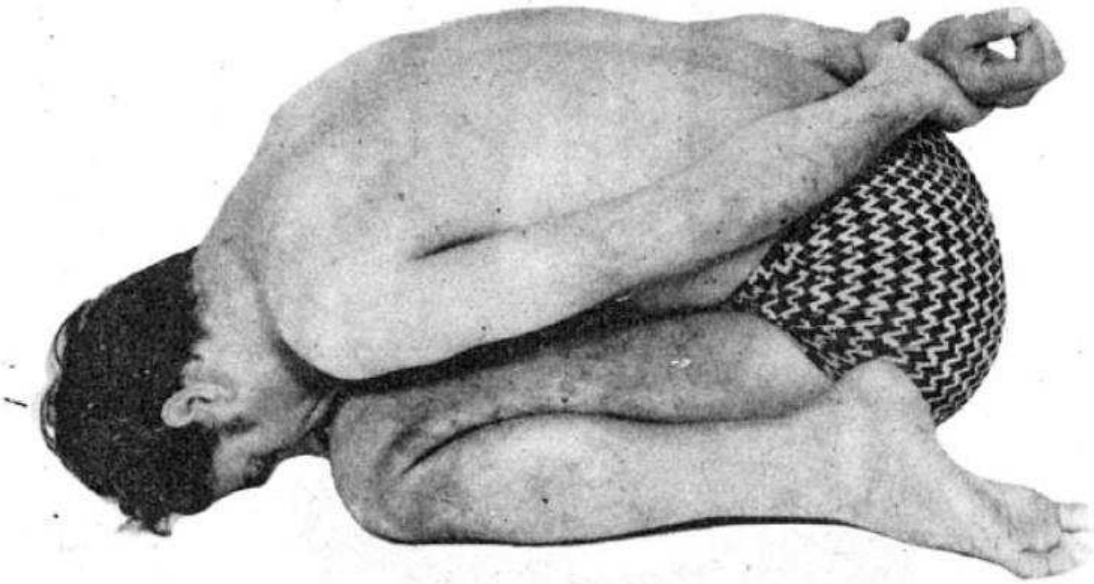
- are un efect psihic. Diminuează orgoliul excesiv.



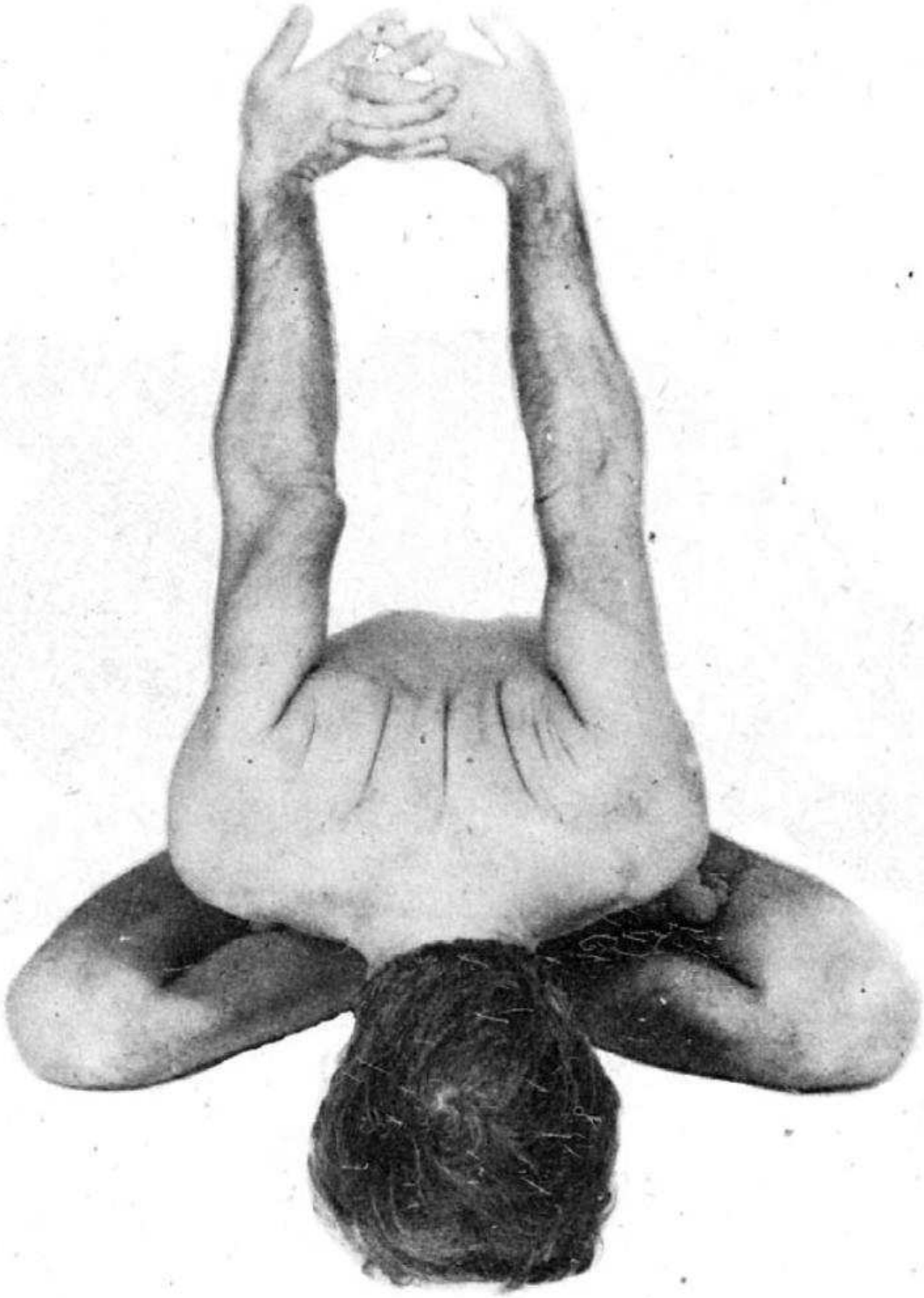
Yoga - Mudra. Poziția de plecare (fig. 78)



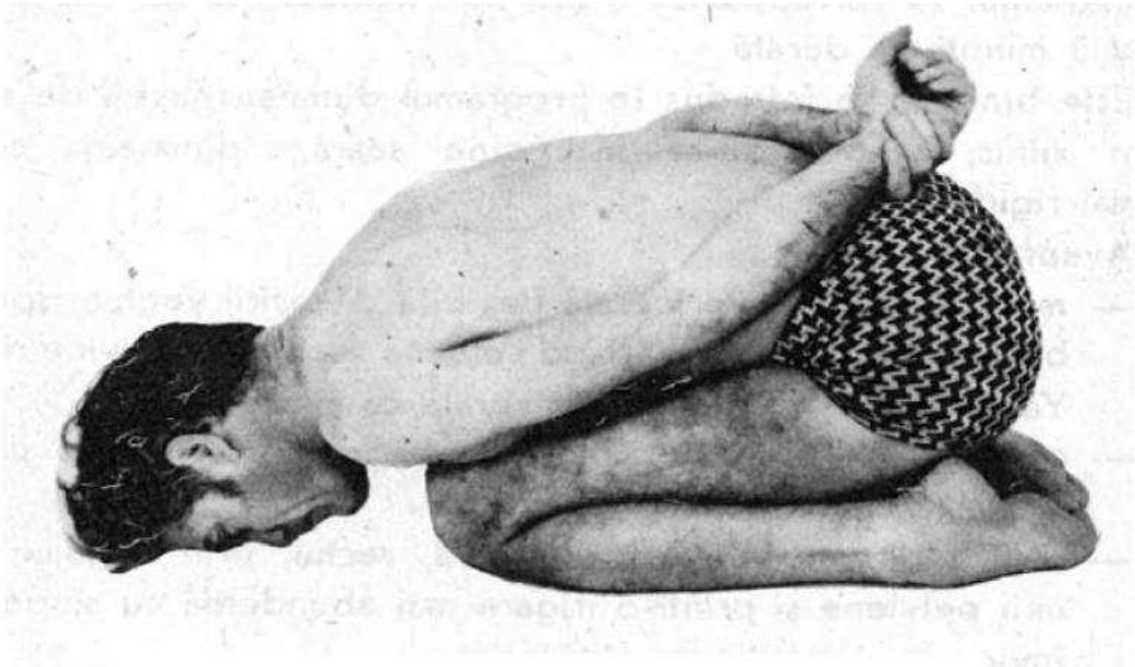
Yoga - Mudra (fig. 79)



Variantă (fig. 80)



Variantă (fig. 81)



Variantă (fig. 82)

## 22. PASCHIMOTTANASANA sau asana cleștelui

Execuție: lungiți-vă pe podea cu fața în sus.

Întindeți brațele înapoia capului inspirând în voie și relaxat.

Picioarele bine întinse și lipite. În timp ce începeți să expirați, ridicați mâinile ducându-le odată cu bustul în față, până ce capul atinge picioarele, coatele lipite de corp ating podeaua, iar cu palmele apucați degetele de la picioare. Aplecarea în față se va face în flux continuu, fără opinteli. Nu îndoiți genunchii. Stați aplecați 5-10 secunde. Revenirea în poziția inițială se va face încet, inspirând la capacitatea normală a plămânilor. (Fig. 83, 84, 85).

În timpul exercițiului mușchii spatelui și coloana vertebrală, să fie decontractați. Concentrarea minții se face asupra acestei decontractări și asupra fluxului continuu al respirației.

Pentru multe persoane ridicarea bustului va fi greu de realizat la început. Aceștia să se ajute băgând vârful picioarelor sub o mobilă sau să îndoaie puțin genunchii. Dar această execuție defectuoasă nu trebuie să dureze prea mult, deoarece numai execuția corectă produce efecte terapeutice.

Exercițiul se va repeta de 3 ori, dar niciodată să nu depășească în total 3 minute ca durată.

Este bine să fie introdus în programul dumneavoastră de antrenament zilnic, practicându-se mai bine seara; dimineața corpul fiind mai rigid.

Avantaje:

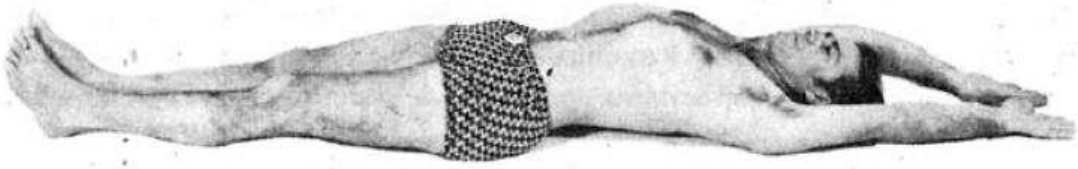
- menține coloana vertebrală flexibilă. Maeștrii yoghini spun că bătrânețea se instalează când coloana vertebrală devine rigidă.

Yoga definește coloana vertebrală ca axul vieții;

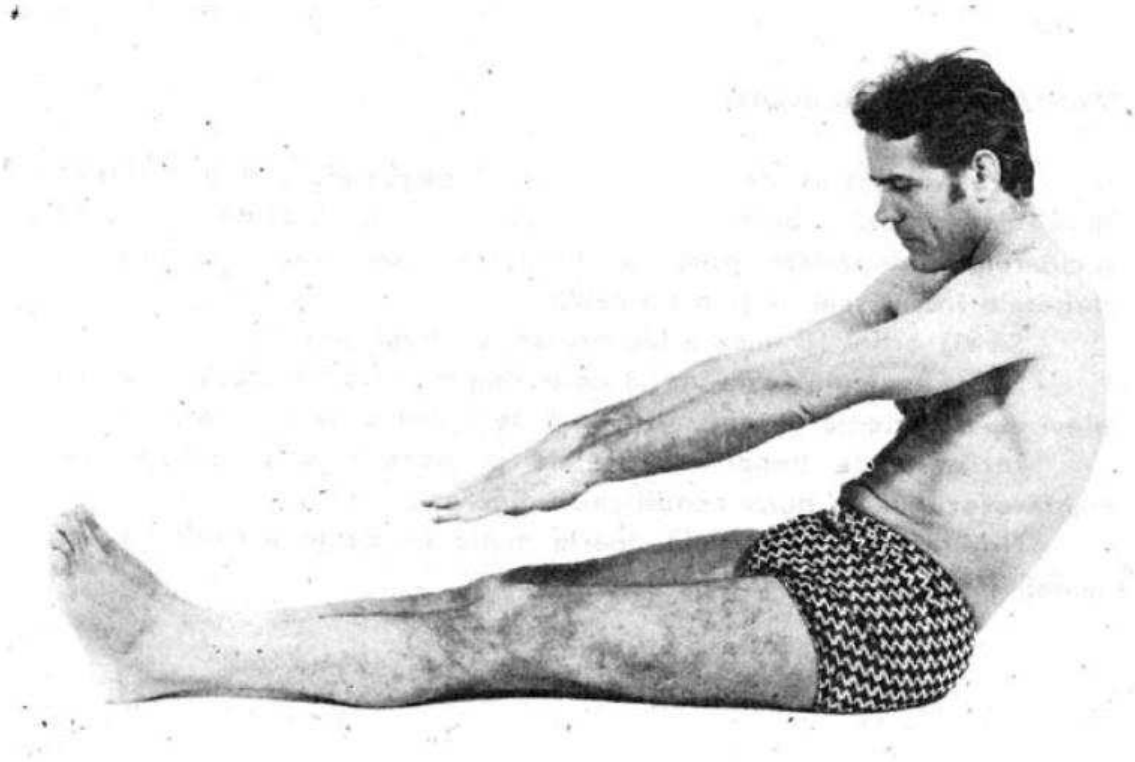
- combate: diabetul, sciatica, lumbago, hemoroizii și constipația;

- organele sexuale, vezica urinară, rectul, prin masajul regiunii pelviene și printr-o irigare mai abundentă cu sânge, sânt înviorate și menținute sănătoase;

- cei ce vor executa corect și zilnic asana nu vor mai suferi de boli de ficat, de splină sau apendicită.



Poziția de plecare (fig. 83)



Fază intermediară (fig. 84)

Paschimottanasana (fig. 85)

## VARIANTĂ pentru avansați

Aceeași poziție de plecare, doar că picioarele sânt îndepărtate unul de celălalt. Bustul se apleacă în față așezându-se între picioarele îndepărtate până ce fruntea atinge solul; mâinile cu degetele încrucișate se pun pe ceafă.

Se stă astfel 10 minute făcându-se respirații yoghinice.

Acest exercițiu (este vorba de durata mare) se practică numai de elevi cu experiență de ani sau asistat de o persoană calificată.

În afară de beneficiile arătate la poza clasică, această variantă executată în bune condițiuni, întinerește vizibil.

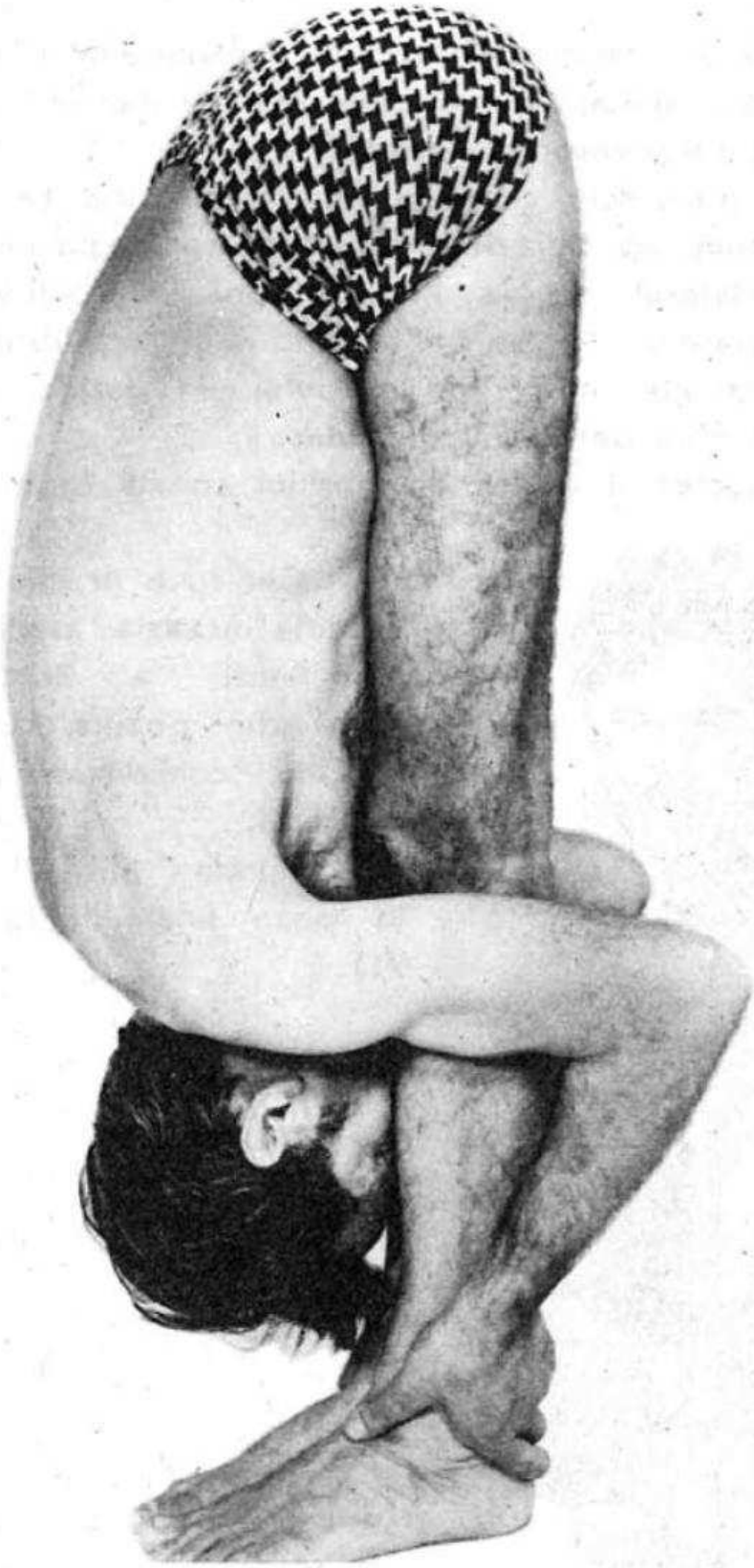
Noi recomandăm multă, foarte multă prudență acelora ce sânt tentați să încerce. (Fig. 86).

Variantă pentru avansați (fig. 86)

## 23. PADAHASTH ASANA sau asana berzei

Execuție: aceeași ca la Paschimottanasana, dar se execută stând în picioare.

Efecte terapeutice: aceleași descrise la Paschimottanasana. În plus, această asană câștigă și din binefacerile asanelor inversate, printr-un aflux sporit de sânge la cap. (Fig. 87).



Padahasthasana (fig. 87)

## 24. URDHVA PASCHIMOTTANASANA

Este una din variantele de Paschimottanasana în echilibru.

Execuție: așezați-vă pe covoraș; picioarele întinse, fața la nord. Relaxați-vă și respirați normal.

Îndoiți picioarele cu genunchii lipiți până ce ajung în fața pieptului. Acum, apucați degetele mari de la picioare cu degetul mare și arătătorul de la fiecare mână. Curbați-vă în față și ridicați picioarele în sus, căutându-vă echilibrul. Priviți cu atenție fotografiile mișcărilor corpului în fazele de execuție; vor fi un bun ghid pentru dumneavoastră.

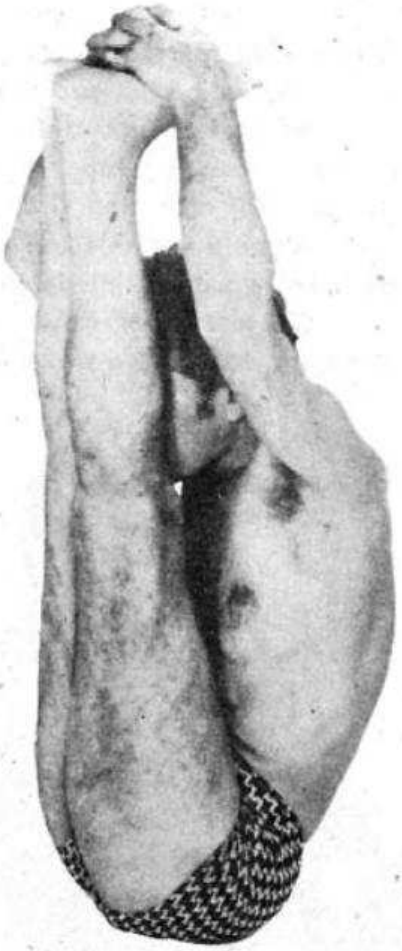
Micul secret al găsirii echilibrului constă în mișcările capului spre în față.

Cei cu o practică avansată, vor executa această asană plecând din faza întâi a Paschimottanasanei, adică din poziția culcat pe spate ridicând concomitent picioarele și trunchiul.

Durata: atât cât puteți rămâne în poza finală. (Fig. 88, 89, 90, 91).

Poziția de plecare (fig. 88)

Poziția intermediară (fig. 89)



Variantă (fig. 91)

Urdhva Paschimottanasana (fig. 90)

## 25. DVIPADA SHIRSHASANA sau asana ambelor picioare pe cap

Este a doua variantă de Paschimottanasana în echilibru.

Execuție: așezat, pliați picioarele depărtând genunchii unul de altul. Brațele aflate între genunchi vor apuca între palme (cu degetele unite) tălpile picioarelor (lipite față în față); antebrațele mâinilor se găsesc pe ansamblul mișcărilor, așezate pe fluierele picioarelor. Acum trageți tălpile în sus depășind fruntea și așezați-le imediat sub creștetul capului.

Fazele se succed în mișcare continuă, fără opriri sau opinteli.

De asemenea respirația va curge normal (Fig. 92, 93, 94, 95, 96).

Durata: atât cât puteți și cât va simțiți bine.

Ambele variante vor fi inserate imediat după Paschimottanasana, pe care o pot suplini dar numai un timp limitat.

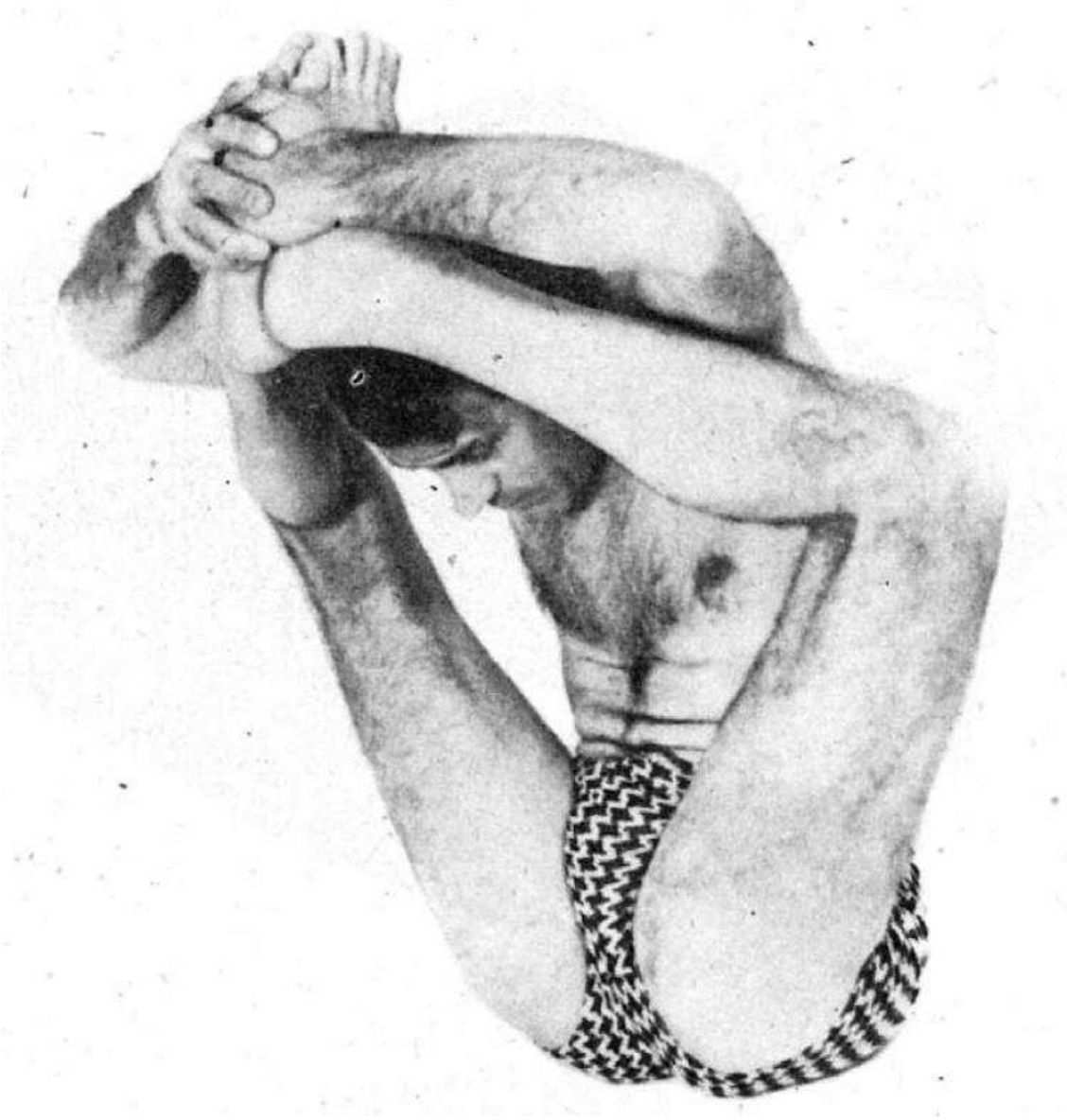
Efectele celor două variante de Paschimottanasana în echilibru sânt cele descrise la poza clasică.

Poziția de plecare (fig. 92)

Poziția intermediară (fig. 93)

Poziția intermediară (fig. 94)

Dvipada shirshasana (fig. 95)



Vedere laterală (fig. 96)

În plus :

- prin ridicarea bustului și a picioarelor în sus (poziție anormală), sângele este atras în jos irigând cu o cantitate sporită organele sexuale; stimulând astfel producția hormonală, de care depinde sănătatea și vigoarea corpului și a minții;

- acțiunea de întindere a unor porțiuni din coloana vertebrală, are un efect regenerator asupra corpului prin stimularea unor centri nervoși vitali.

## 26. BHUJANGASANA sau cobra

A fost denumită astfel, deoarece în această asană corpul capătă flexiunea șarpelui cobra când ridică capul.

Execuție: culcați-vă pe sol cu fața în jos (pe burtă). Întindeți bine picioarele astfel ca tălpile să fie orientate cu fața în sus.

Puneți palmele pe sol sub umeri. Coatele lipite de corp, fruntea de asemenea să atingă solul.

În această poziție, vă relaxați un minut, lăsând respirația să curgă normal.

Apoi, concentrând atenția asupra unei cât mai bune desfășurări a exercițiului, împingeți bărbia înainte razant cu solul, întinzând gâtul cât mai mult posibil; privirea spre tavan.

În continuarea mișcării, ridicați apoi capul în sus împreună cu trunchiul, fără să vă ajutați de brațe și căutând să împingeți bustul spre spate, dar ombilicul să rămână lipit pe sol.

În acest timp respirația curge normal.

Când trunchiul a ajuns sus, puteți să vă ajutați de brațe ca să desăvârșiți mișcarea.

Durata: Rămâneți în această poziție (sus) numărând în gând până la 10 (7-12 secunde).

După circa 6 luni de practică, când v-ați însușit bine execuția, faceți, când ați ajuns sus, 3-8 respirații yoghinice complete, astfel și durata exercițiului crește proporțional.

Debutanții tineri vor reuși mai repede să obțină arcuirea coloanei vertebrale spre spate așa cum o cere exercițiul. Vârstnicii o vor face progresiv, fără sforțări; mâinile în această asană vă feresc să nu cădeți pe sol, nu să împingeți trunchiul.

Când ați ajuns sus, vă concentrați toată atenția asupra coloanei vertebrale imaginând-o flexibilă și plină de sănătate.

Coborârea pe sol se face lin, derulând coloana înapoi, vertebră cu vertebră.

Odihniți-vă un minut când bustul și capul au ajuns pe sol.

Avantaje:

- dă suplețe, sănătate și vitalitate prin fluxul de sânge abundent ce inundă coloana, marele simpatic, rinichii și organele din bazin;

- ajută femeilor în afecțiunile organelor genitale: leucoree, amenoree, dismenoree;

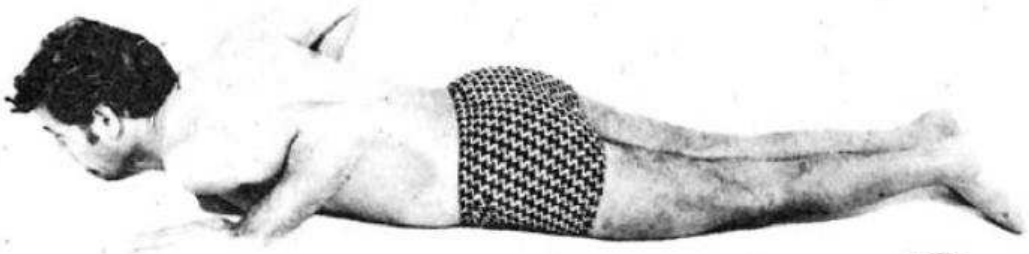
- prin ridicarea bustului, mușchii spatelui sânt comprimați în timp ce mușchii abdomenului sânt întinși;

- acest masaj mlădiază și fortifică cele două grupuri de mușchi;

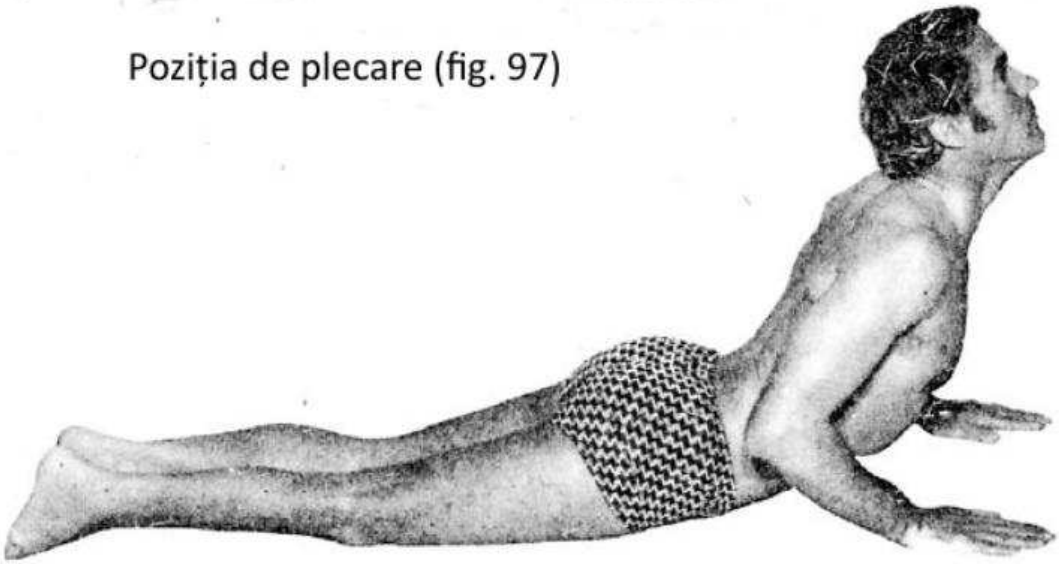
- în același timp se execută și un masaj intra-abdominal asupra intestinelor, având ca efect combaterea constipației;

- pe plan psihic dezvoltă încrederea în sine și vindecă complexele de inferioritate.

Contraindicații: cei cu afecțiuni ale glandei tiroide să nu practice acest exercițiu. (Fig. 97, 98).



Poziția de plecare (fig. 97)



Bhujangasana (fig. 98)

## 27. HALASANA sau plugul

Execuție: această asană seamănă mult cu Viparita Karani.

Întindeți-vă pe spate orientați cu capul spre nord; mâinile pe lângă corp cu palmele pe sol.

Respirați normal, relaxați-vă.

Ridicați picioarele ducându-le peste cap, până ce degetele ating solul. Mâinile de care v-ați ajutat la împingerea picioarelor în sus rămân lipite pe sol. Fiți atenți să nu pliați genunchii.

Acum respirați profund, dar fără exagerare. (Fig. 99, 100, 101, 102).

La început, nu toți vor reuși să atingă solul cu degetele picioarelor. Nu forțați curbarea coloanei prin opinteli sacadate; lăsați să cedeze de la sine în timp.

Atenția este îndreptată către mișcarea coloanei vertebrale.

Senzația de sufocare sau de val de sânge în ochi este semnul să opriți exercițiul.

Îl veți relua cu prudență rămânând în faza finală cât vă simțiți bine. La această stare veți ajunge treptat, începând de la câteva secunde.

Avantaje:

- profită organele sexuale, ficatul, splina, pancreasul, suprarenalele, stomacul etc., printr-o irigare sporită cu sânge sub presiune;

- de aceleași avantaje profită și organele din torace precum și glandele endocrine din cap, adică sânt întinerite și întărite;

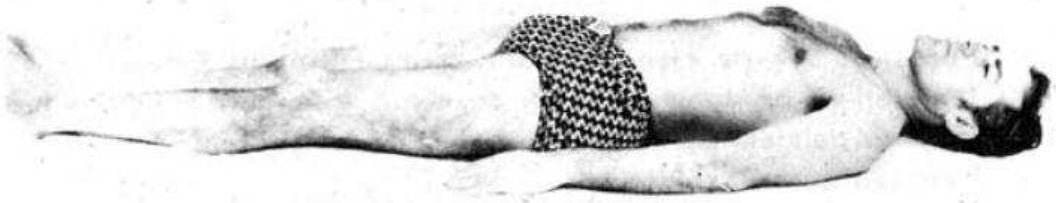
- diabetul și tulburările cerebrale cauzate de anemie cerebrală dispar;

- unii yoghini recomandă practicarea acestei asane asociată cu sarvangasana în tratamentul hipertensiunii arteriale;

- se execută întâi halasana. Pauză de 1-2 minute de relaxare, după care se execută sarvangasana.

- noi recomandăm totuși prudență la cei cu valori tensionale crescute. Se va încerca prin tatonare și numai câteva secunde fiecare, sporind treptat;

- persoanele în vârstă, obeze sau anchilozate sânt sfătuite să se abțină;



Poziția de plecare (fig. 99)

Halasana (fig. 100)

Variantă (fig. 101)

Variantă (fig. 102)

- în aceeași mare măsură profită de binefacerile acestei asane, coloana vertebrală, mușchii și nervii dorsali fiind întineriți și întăriți;

- tulburările de ciclu menstrual însoțite de dureri și fenomene psihice penibile sânt înlăturate;

- și, în sfârșit, din punct de vedere estetic practicarea acestei asane menține corpul suplu și cu aspect juvenil.

## 28. MATSYASANA sau peștele

Face parte din grupa asanelor greu de realizat fără antrenament îndelungat.

Întrucât această asană pornește din lotus, trebuie ca mai întâi să stăpâniți execuția perfectă a acesteia.

Recomandăm multă atenție și prudentă persoanelor care întâmpină dificultăți la execuție.

Execuție: stați în lotus. Culcați-vă pe spate, ajutându-vă de coate, până ce vârful capului a atins solul. Spatele cu umerii nu ating podeaua, pieptul capătă astfel o ușoară arcuire în sus.

Mâinile apucă și țin strâns degetele (mari) ale picioarelor pe toată durata păstrării pozei.

Respirați ușor și normal. Dirijați gândul spre glanda tiroidă.

Căutați să obțineți cât de cât o relaxare atunci când veți stăpâni la perfecție asana și când veți putea sta în ea atât cât să vă simțiți bine.

Durata pornește de la câteva secunde, crescând timpul progresiv. Repetăm, nu forțați. Dacă nu izbutiți, practicați, mult timp înainte lotusul și cobra. (Fig. 103, 104, 105).

Avantaje:

- exercită un efect tonic asupra mușchilor gâtului și spatelui prin contractare, și asupra mușchilor abdomenului și pieptului prin întindere;

- împiedică anchilozarea și degenerarea regiunilor superioare ale coloanei vertebrale denumite: cervicală și dorsală;

- activează circulația sângelui în regiunile pieptului, spatelui, umerilor și gâtului;

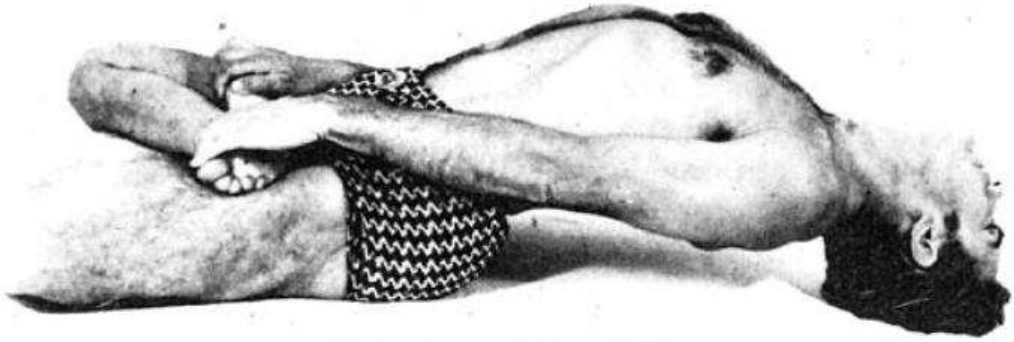
- asigură o funcție normală, sănătoasă glandei tiroide și paratiroidelor.

Variante:

a) cu picioarele întinse;

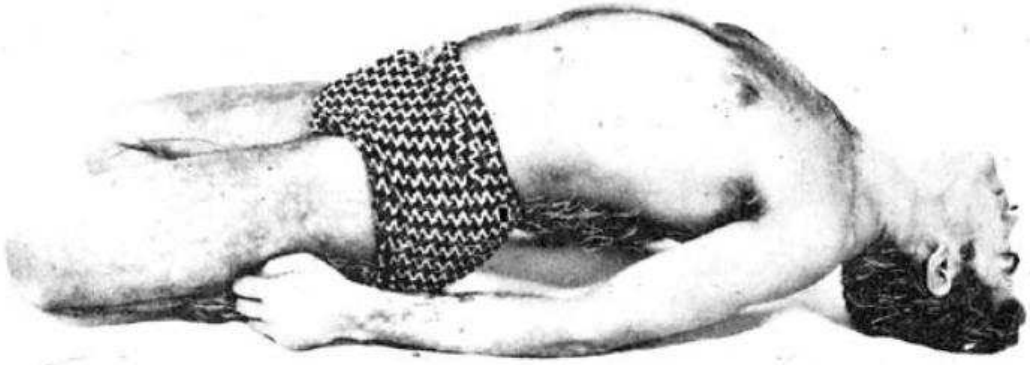
b) cu picioarele în siddhasana

Efecte terapeutice: apropiate de cele arătate în postura clasică.



Matsyasana (fig. 103)

Variantă (fig. 104)



Variantă (fig. 105)

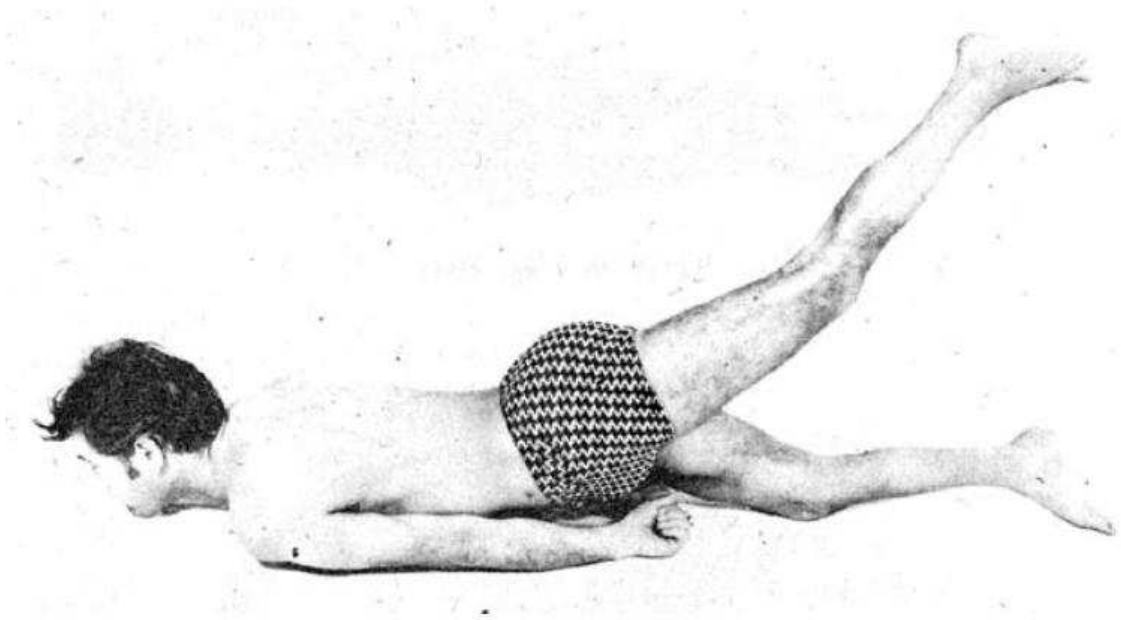
## 29. ARDDHA - SALABHASANA sau jumătate lăcustă

Execuție: culcați-vă cu fața în jos, picioarele bine întinse, mâinile de asemenea întinse pe lângă corp cu pumnii strânși, cu fața în jos și cât mai mult sub coapse.

În timp ce inspirați ridicați cât mai sus piciorul drept. Expirând, aduceți piciorul la loc.

Repetați mișcarea cu stângul. (Fig. 106).

Executați exercițiul complet (piciorul drept și apoi stângul) de 3-4 ori.



Ardha - Salabhasana (fig. 106)

## 30. SALABHASANA sau lăcusta

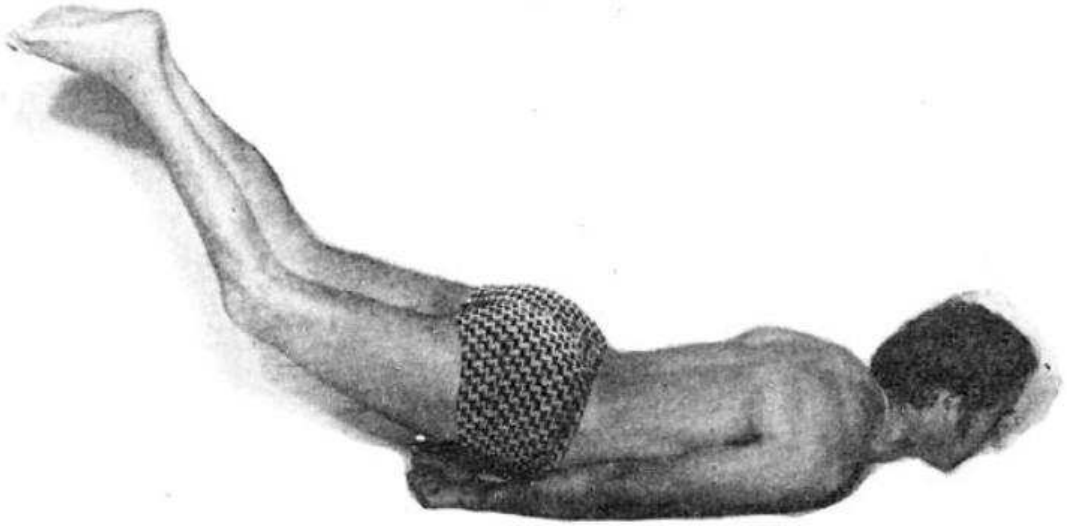
Aceeași așezare pentru execuție ca la ardha-salabhasana cu singura deosebire că se ridică ambele picioare deodată. (Fig. 107, 108).

Respirația curge normal. În timpul arcuirii, dirijați conștiința pe coloana vertebrală.

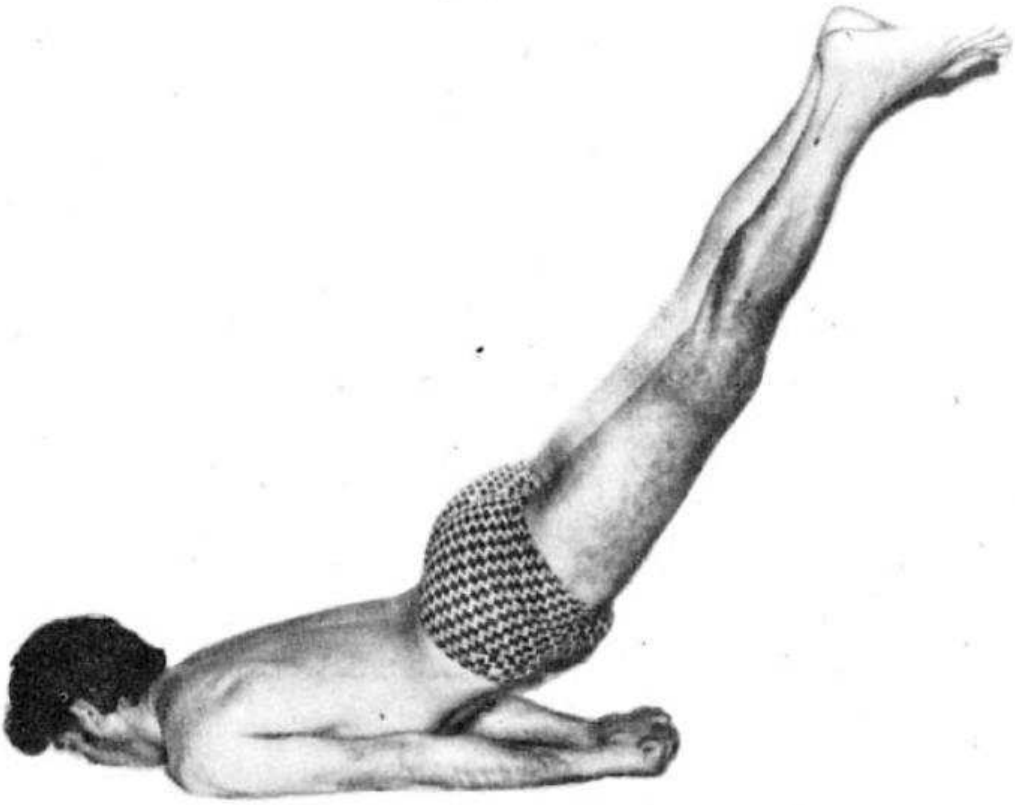
Stați cu corpul arcuit 5-6 secunde apoi coborâți picioarele și vă odihniți întorcându-vă cu fața în sus. Întrucât mușchii corpului au fost în tensiune, relaxați-vă 1-2 minute. Avantaje:

- întărește mușchii abdominali. Prin comprimarea abdomenului se execută un masaj binefăcător asupra ficatului, splinei, pancreasului și intestinelor;

- combate constipația.



Salabhasana (fig. 107)



Variantă pentru avansați (fig. 108)

## 31. DHANURASANA sau asana arcului

Execuție: întindeți-vă pe covor cu fața în jos. Fruntea atinge solul. În timp ce inspirați, apucați cu mâinile gleznele arcuind corpul prin ridicarea capului și a picioarelor cât mai sus. Expirați revenind la loc.

Concentrați-vă asupra coloanei vertebrale care se curbează.

Respirați normal fără sacadări sau rețineri de suflu. (Fig. 109, 110, 111).

Durata: începeți cu 2-3 secunde, progresând treptat până la un minut.

După câteva luni de practică adăugați exercițiului o fază în plus. Adică, odată ajunși în poza arcului, faceți câteva (2-3) balansări înainte și înapoi. Această mișcare va mări eficacitatea exercițiului.

Avantaje:

- activează glandele cu secreție internă, în special pe cele sexuale, prelungind tinerețea în deplină sănătate și vigoare;

- ameliorează funcțiile cerebrale deficiente la copii;

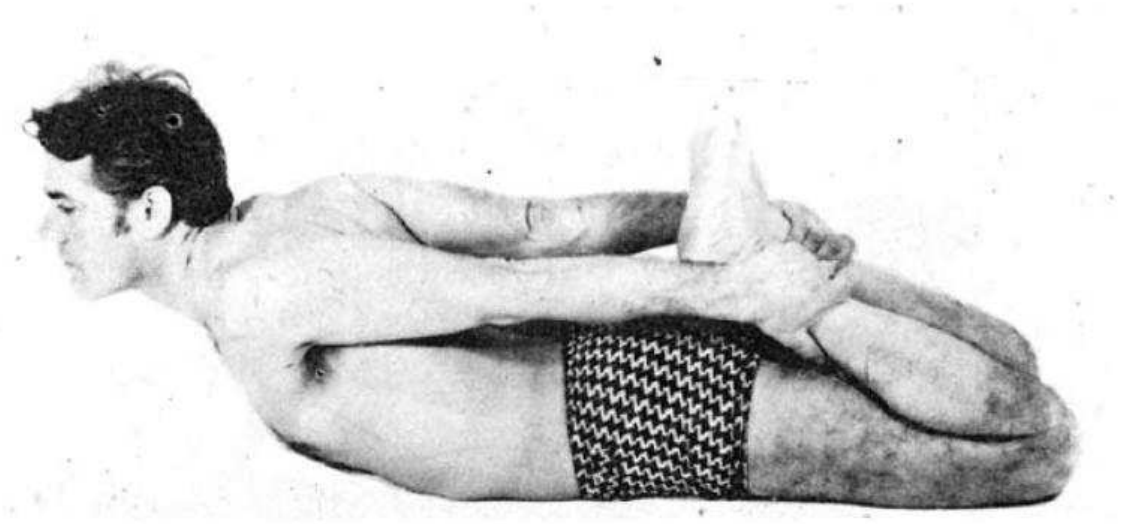
- coloana vertebrală și toți centrii nervoși sânt înviorați asigurându-le o funcționare normală;

- masajul abdomenului efectuat prin balansare are efecte binefăcătoare asupra ficatului, stomacului și intestinelor;

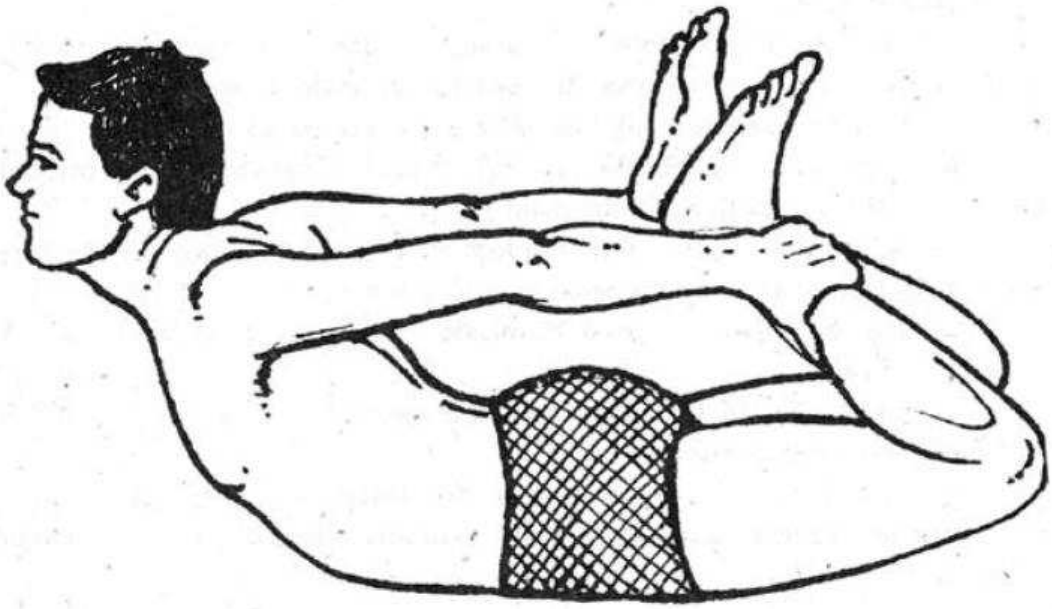
- masajul, plexului solar combate anxietatea și complexele psihice negative;

- grăsimea de pe abdomen dispare. Obezii revin la greutatea normală fără medicamente.

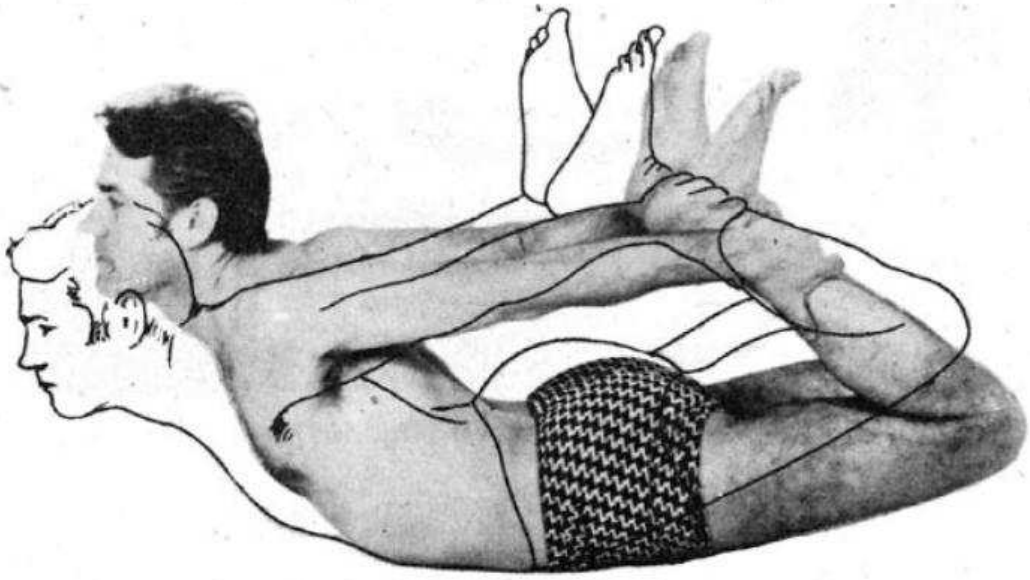
Contraindicații: cei, ce suferă de hiperfuncții ale unor glande cu secreție internă cum ar fi de exemplu tiroida, să nu practice exercițiul.



Poziția de plecare (fig. 109)



Dhanurasana (fig. 110)



Dhanurasana în balans (fig. 111)

## 32. ARDHA - MATSYENDRASANA

Această asană impune coloanei vertebrale o răsucire la stânga și la dreapta, (Fig. 112).

Execuție: stați jos pe covoraș. Puneți călcâiul piciorului drept sub coapsa piciorului stâng. Acum treceți piciorul stâng peste genunchiul piciorului drept, punând talpa pe covor.

Bustul este întors către stânga în timp ce mâna dreaptă apucă glezna sau vârful piciorului stâng. În continuarea mișcării întoarceți fața către stânga, rotind împreună și capul. Brațul stâng îl ducem după centură.

Respirați normal. Concentrați mintea pe coloana vertebrală care în timpul răsucirii trebuie să fie dreaptă.

La început stați în această asană câteva secunde, sporind treptat durata atât cât să vă simțiți bine și să ajungeți la execuția perfectă.

Repetați exercițiul schimbând picioarele.

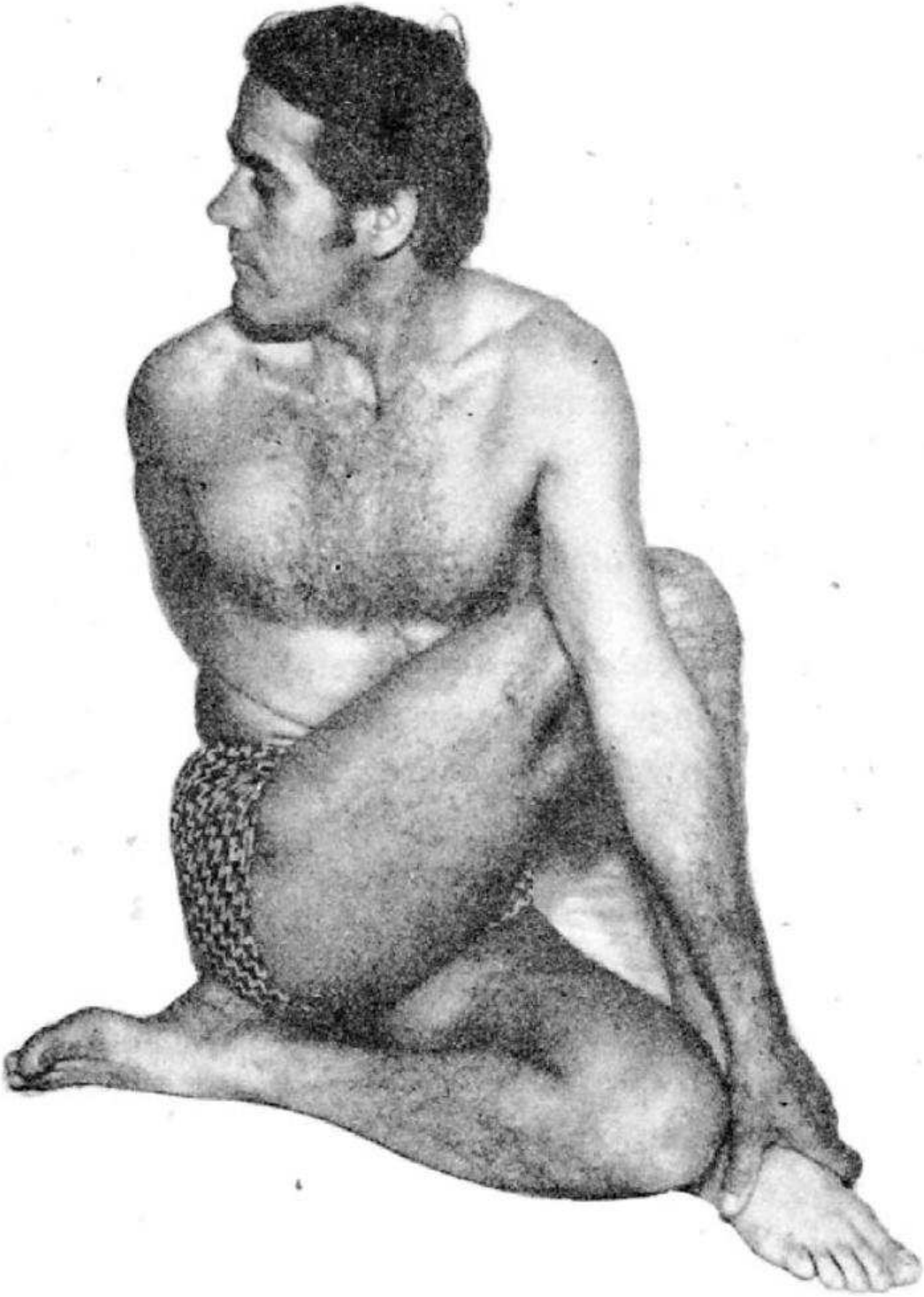
Avantaje:

- axul vieții (coloana vertebrală), prin aceste flexiuni, primește un flux de sânge sporit în osatura ei și în întreaga rețea de nervi ce pleacă din măduvă, având ca efect un proces de întinerire generală;

- efectul binefăcător al acestui exercițiu se extinde asupra întregului sistem nervos, asupra ficatului și în special asupra rinichilor;

- este considerat ca unul dintre cele mai importante exerciții yoga, pentru foloasele lui;

- de aceea trebuie introdus în ansamblul asanelor ce se execută în fiecare zi.

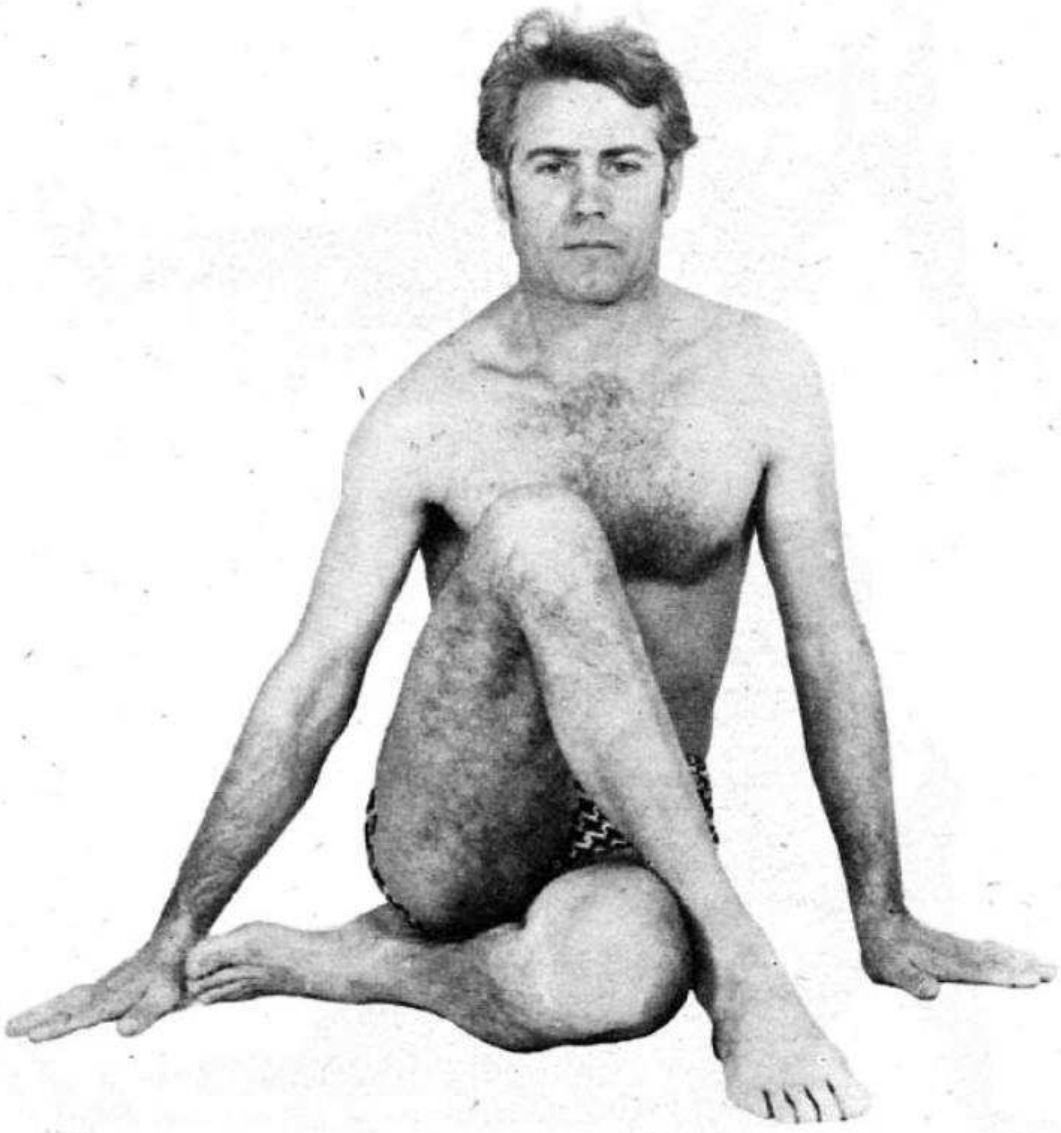


Ardha - Matsyendrisana (fig. 112)

Variantă simplă: în această variantă corpul nu se răsucește.

Coloana trebuie ținută perfect dreaptă. Se fac 2-3 respirații yoghinice complete: fig. 113

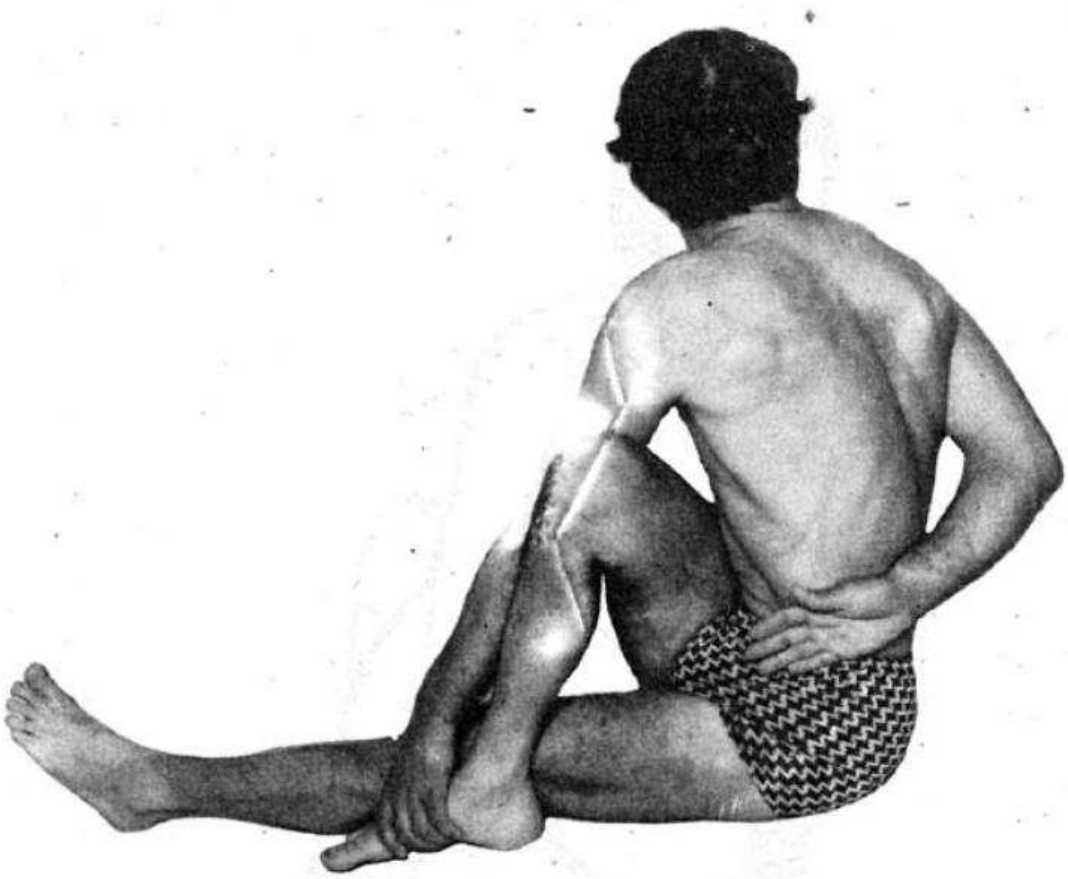
Avantaje de ordin psihic: stăpânire de sine.



Variantă simplă (fig. 113)

a) variantă

b) variantă

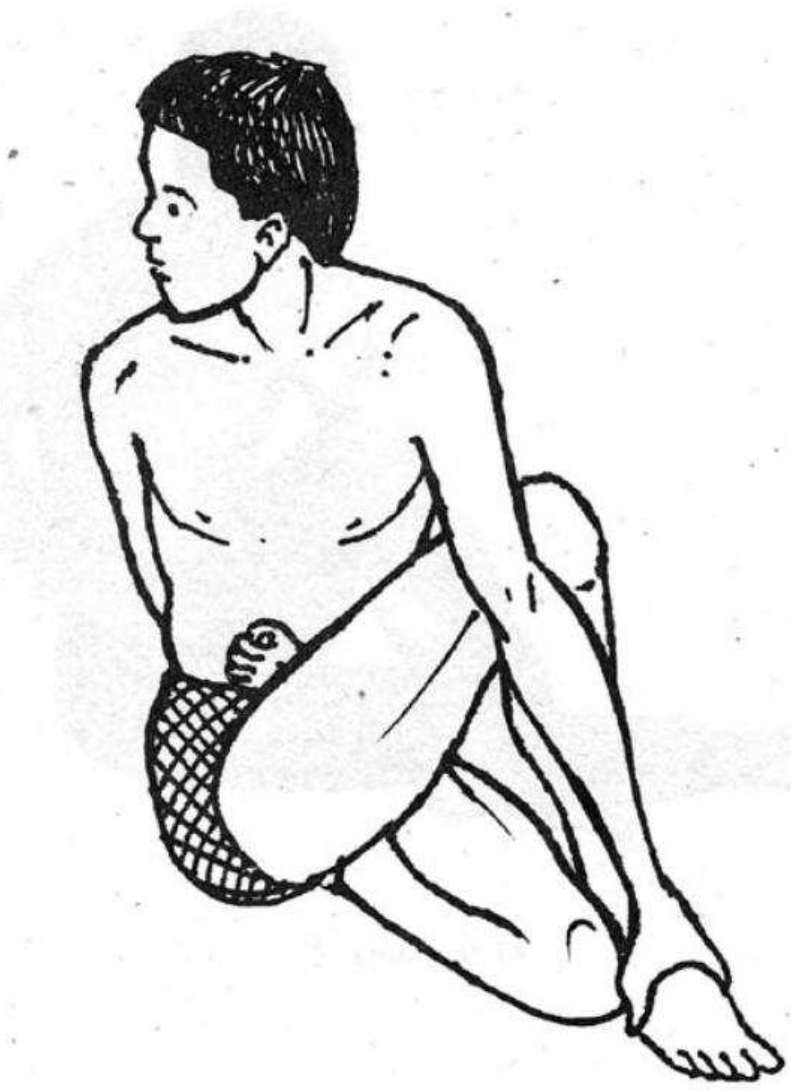


c) variantă

## 33. MATSYENDRASANA

Această variantă prezintă un grad foarte mare de dificultate și nu va putea fi executată perfect decât de elevi foarte avansați.

Diferența de execuție față de primele variante constă în așezarea unui picior pe coapsa celuilalt picior, ca în asana lotusului. (Fig. 114).



Matsyendrasana (fig. 114)

## 34. TRIKONASANA sau asana triunghiului

Yoghinul care a combinat prima dată mișcările acestei asane, i-a dat numele de „triunghi", deoarece în poza finală corpul seamănă cu această figură geometrică.

Execuție: în picioare, cu fața la nord; picioarele îndepărtate la circa 1 m unul de celălalt. Duceți brațele lateral până la nivelul umerilor cu palmele în jos, făcând o inspirație yoghinică completă.

Expirând, aplecăm corpul la dreapta, până ce degetele de la mâna dreaptă ating degetele piciorului drept. În această poziție mâinile să fie verticale și pe aceeași linie. Privirea către vârful mâinii stângi (în sus).

După 2-3 secunde reveniți la poziția inițială inspirând.

Rămâneți în picioare câteva secunde și apoi repetați aplecarea spre stânga. (Fig. 115, 116, 117, 118, 119, 120).

Pe toată durata exercițiului, gândul va fi concentrat pe coloana vertebrală imaginând-o flexibilă și sănătoasă.

Avantaje:

- mlădiază coloana vertebrală dezanchilozând vertebrele și corijându-i astfel deformațiile;

- masează organele din abdomen redându-le funcția normală și tonificându-le;

- combate constipația;

- dezvoltă și tonifică mușchii coloanei vertebrale, mușchii intercostali, mușchii abdominali precum și mușchii gâtului;

- respirațiile alternate, când pe o răsucire când pe alta, egalează amplitudinea respiratorie a plămânilor, restabilindu-le echilibrul funcțional;

- prin mișcările de torsiune imprimate coloanei vertebrale de acest exercițiu, se acționează stimulator și tonificator asupra rețelei de nervi ce ies din măduvă și aparțin sistemului nervos vegetativ (simpatic și parasimpatic) care conduc funcțiile organelor interne (inimă, mișcările ochilor, stomacului etc.) și metabolismul.

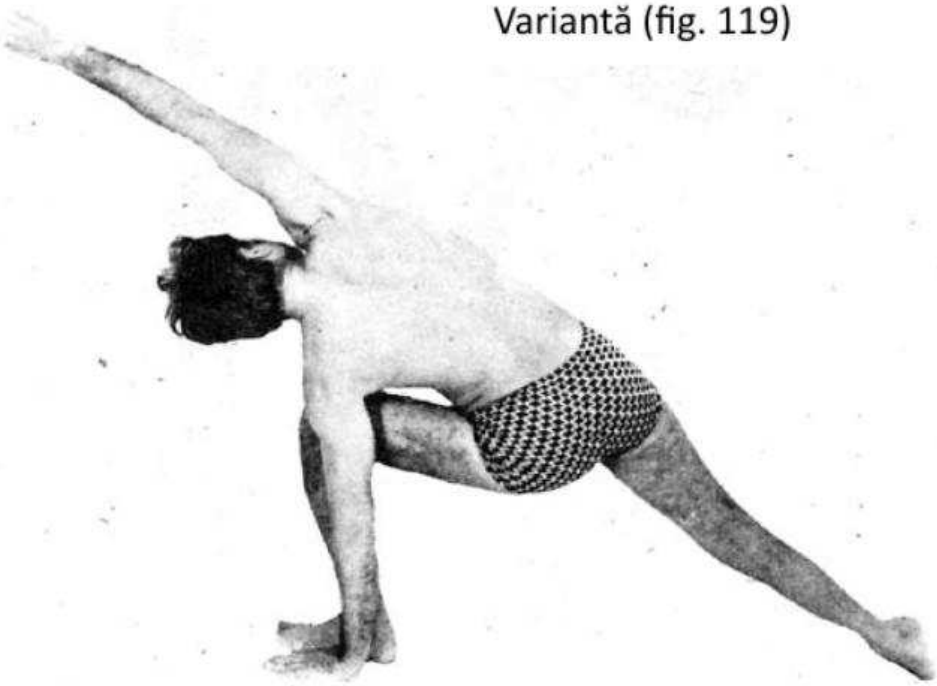
Poziția de plecare (fig. 115)

Trikonasana (fig. 116)

Variantă. Vedere din față (fig. 117)

Variantă. Vedere din față (fig. 117)

Variantă (fig. 119)



Variantă (fig. 120)

## 35. VIPARITA - KARANI sau asana efectului invers

De fapt, din punct de vedere tehnic această asană reprezintă jumătate din sarvangasana (lumânarea) și chiar recomandăm practicanților să învețe întâi asana viparita-karani după care vor trece la execuția sarvangasanei.

Face parte din grupul celor trei asane cu poziția corpului inversată (shirshasana, sarvangasana și viparîta-karani).

Cum am mai spus, în poziția inversată a corpului, timpul, gravitația și radiațiile cosmice acționează pe corpul răsturnat în sens invers, având ca efect întinerirea.

Execuție: întindeți-vă pe spate, respirați normal, relaxați-vă 1-2 minute.

Ridicați picioarele, bine întinse în sus și spre spate, ajutându-vă de mâini care rămân fixate pe șolduri. Picioarele nu merg în sus la verticală, ci ușor înclinate spre spate; ele vor depăși capul aflat pe sol.

În timpul execuției, faceți respirație abdominală evitând astfel un aflux de sânge prea mare spre cap.

Revenirea în poziția de plecare se face cu mișcări lente și cu derulare continuă.

Ajuns pe sol, corpul va beneficia de câteva secunde de odihnă pentru normalizarea echilibrului fiziologic influențat de inversarea corpului. (Fig. 121).

Durata: aceeași recomandare. Veți începe cu 10 secunde progresând încet, după care veți sta în poză atât cât vă veți simți bine, dar să nu depășiți în final 5 minute.

Avantaje:

- aceleași ca la sarvangasana;

- exercițiul este recomandat în special pentru vindecarea bolilor tiroidei;

- de asemenea, este recomandat pentru întreținerea obrazului femeilor, fără pomezi sau masaje;

- această asană ajută la combaterea bolilor mintale la copii și a bronșitelor.

Viparita - karani (fig.121)

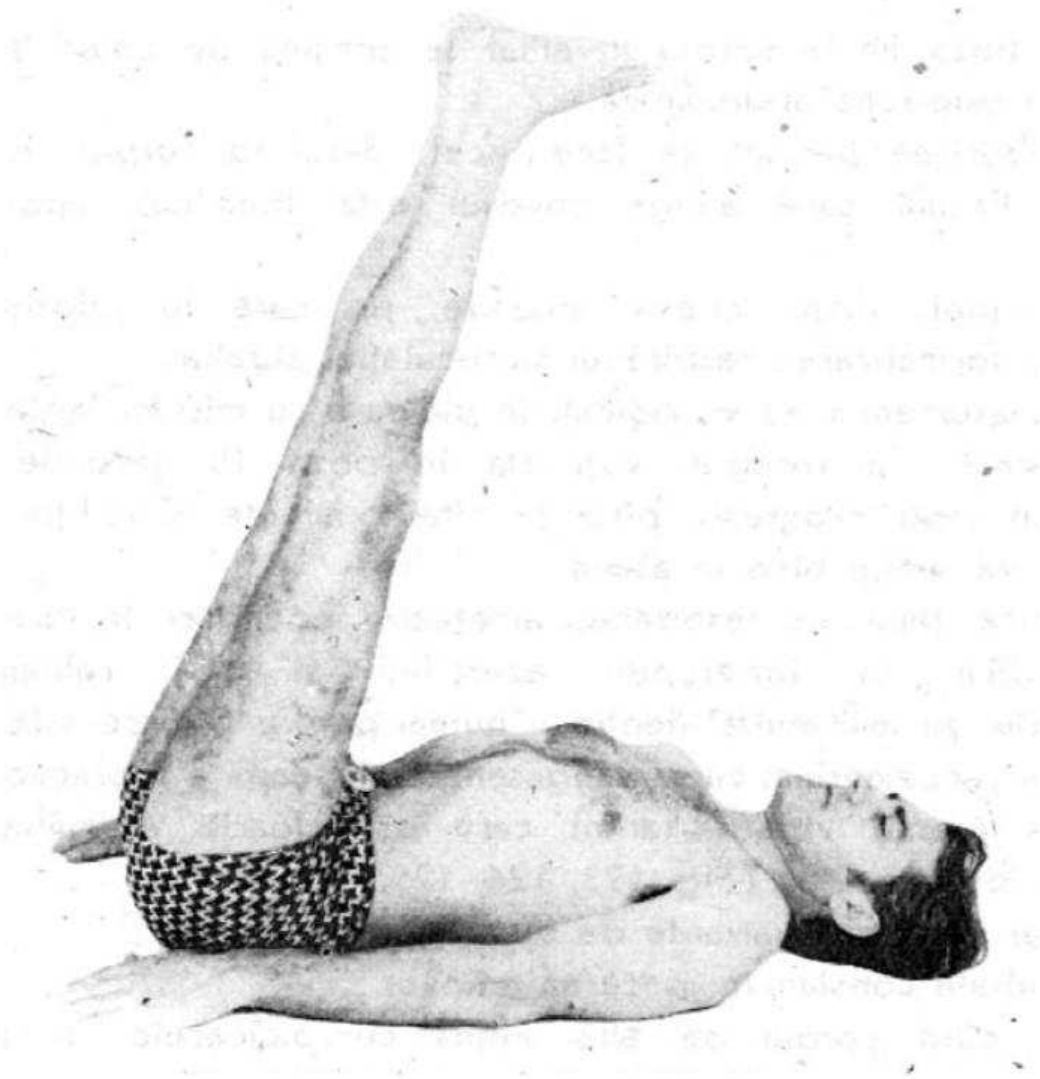
Variantă:

Această variantă este recomandată numai acelora care din cauza unor infirmități fizice nu pot practica asana originală. (Fig. 122).

Execuție: singura deosebire constă în rezemarea picioarelor pe un suport: perete, dulap etc.

Ridicarea picioarelor se va face prin tatonare până la poziția ce va conveni fiecăruia, având grijă totuși ca tălpile cu călcâiele să se desprindă, de suport.

De asemenea, executantul poate fi ajutat de o a doua persoană dacă infirmitatea, nu-i permite să execute varianta singur. În rest, aceleași recomandări ca la asana originală. Avantajele sânt foarte apropiate de cele arătate la prima variantă.



Variantă pentru infirmi (fig. 122)

## 36. SARVANGASANA sau luminarea

Execuție: culcați-vă pe spate având brațele întinse de-a lungul corpului, palmele cu fața în jos și lipite de sol deoarece vă veți ajuta de ele ca să împingeți corpul în sus.

Respirați liniștit și relaxați-vă.

După 1-2 minute de relaxare, ridicați picioarele în sus bine întinse până când ating verticala.

În acest timp, palmele sprijină șoldurile (la ridicarea picioarelor), ca apoi, la atingerea poziției perfecte, să sprijine trunchiul (cu coatele lipite de sol). Bărbia presează pieptul împiedicând astfel ca o cantitate prea mare de sânge să pătrundă în cap.

În poza finală corpul inversat se sprijină pe umeri și ceafă; practicați respirația abdominală.

Coborârea pe sol se face încet, derulând corpul în mișcare inversă. Primul care atinge covorul este trunchiul, apoi picioarele.

Rămâneți întins câteva secunde, pe care le folosiți pentru relaxare, normalizarea respirației și circulației sângelui.

De asemenea, să vă ridicați în picioare cu mișcări lente.

Durata: la început, veți sta în poză 10 secunde, mărind durata în mod progresiv până la câteva minute. Condiția - control; să vă simțiți bine în asană.

Orice jenă în respirație, amețeală, pocnituri în urechi etc., sânt indicii să întrerupeți exercițiul și să-l reluați peste câteva zile, cu mai multă atenție și numai pentru 1-2 secunde.

Noi recomandăm ca sarvangasana să înceapă a fi practicată după însușirea asanei viparîta-karani care este foarte asemănătoare și mai ușor de executat. (Fig. 123, 124, 125, 126, 127).

Mai sânt două variante de sarvangasana.

Ambele constau în așezarea mâinilor:

a) când corpul se află întins cu picioarele în sus, veți căuta să vă păstrați în echilibru numai pe umeri și ceafă, mâinile ridicându-se și ele în sus și lipindu-se de corp. (Fig. 128).

b) la fel, decât că mâinile se întind pe sol. (Fig.129).

În rest, totul ca la poza clasică.

Concentrarea se face tot timpul asupra perfectei executări, a respirației și vigilenței de a nu depăși starea de bine.

După sarvangasana se face matsyasana (peștele).

Avantajele:

- sânt numeroase. În primul rând această asană ca și shirshasana beneficiază de avantajul asanelor cu capul în jos, în care timpul și forța gravitației lucrează pe corpul răsturnat, având un efect de regenerare și întinerire a tuturor organelor corpului;

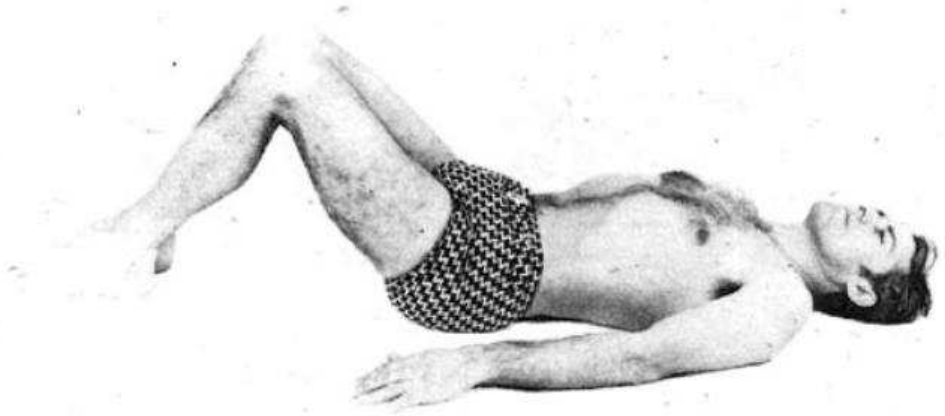
- calmează nervii;

- vindecă hemoroizii și varicele;

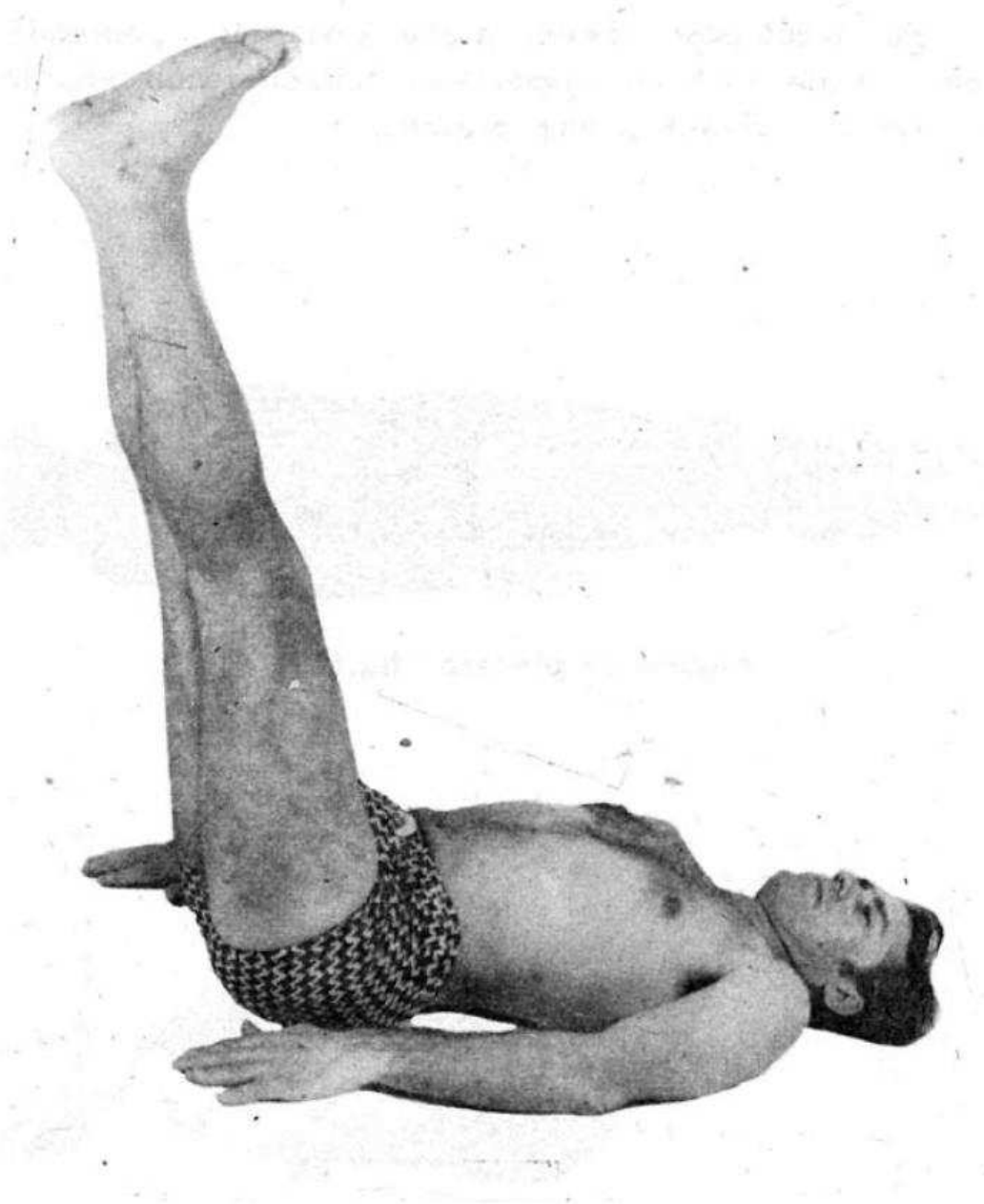
- glandele cu secreție internă sânt reactivate și întinerite;

- lista avantajelor acestei asane poate fi completată cu: bună pentru toate însă cu respectarea tuturor recomandărilor de execuție corectă, respirație și timp prescris.

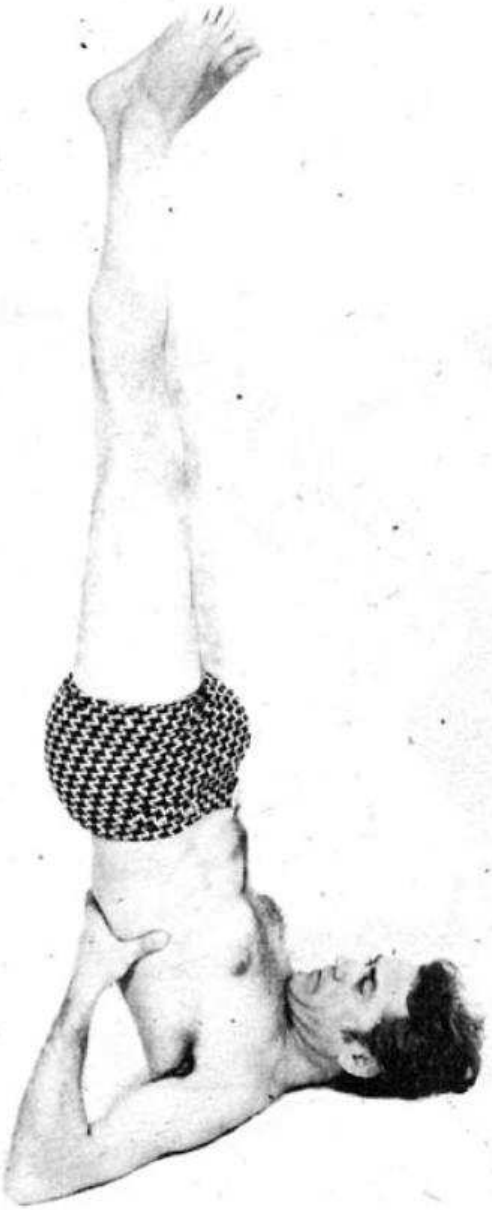
Poziția de plecare (fig. 123)



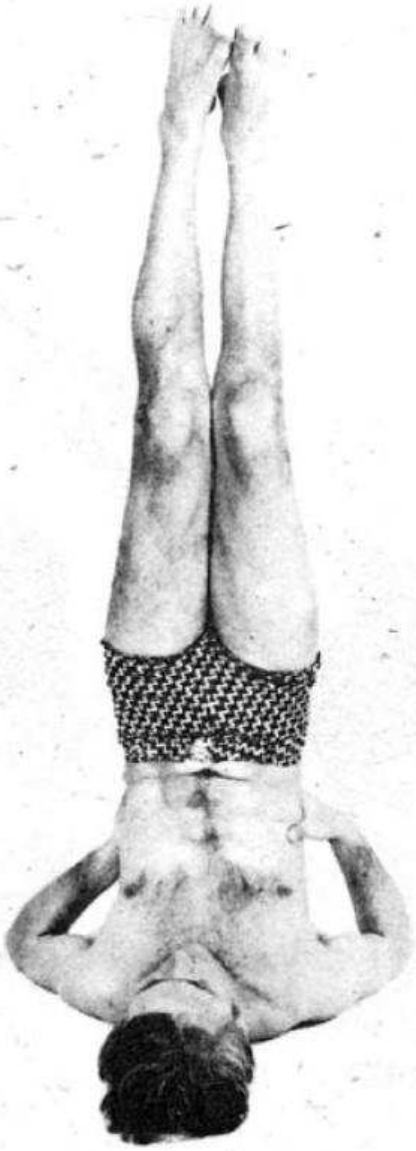
Poziția de plecare pentru cei ce nu pot întinde picioarele (fig. 124)



Faza intermediară (fig. 125)



Sarvangasana (fig. 126)



Vedere din față (fig. 127)

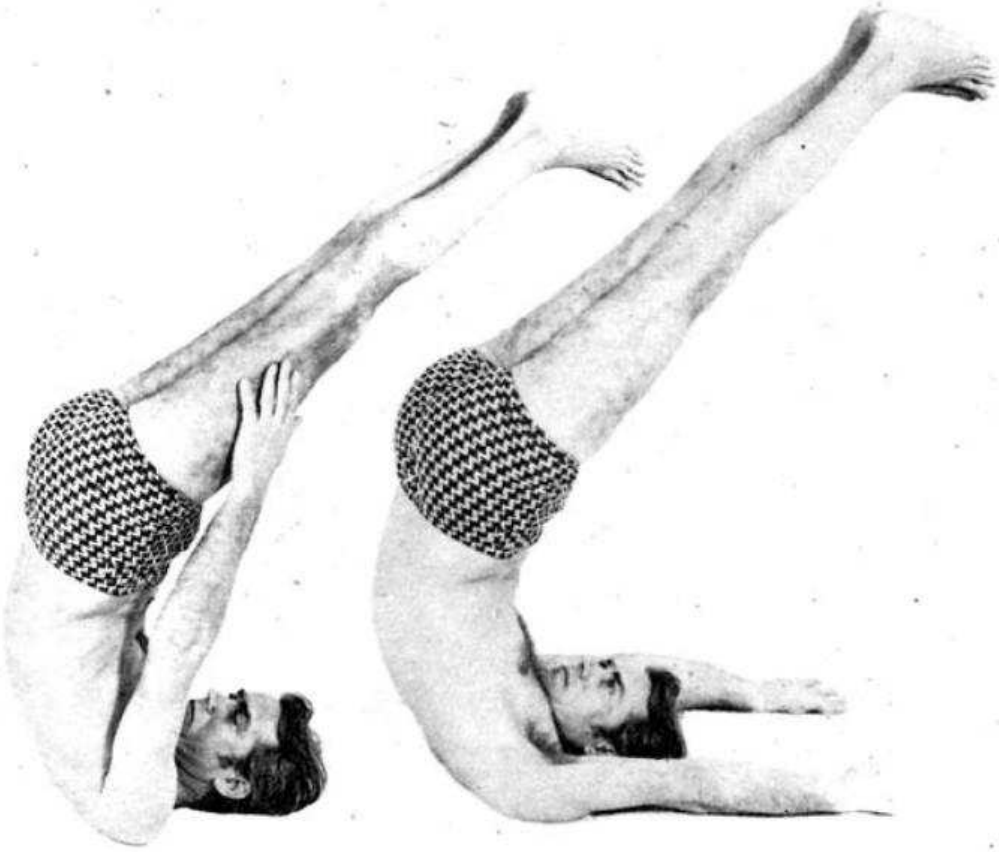


fig. 128 fig. 129

Variante pentru elevi mai avansați

## 37. SHIRSHASANA sau stând pe cap

S-a vorbit foarte mult și în cuvinte elogioase despre foloasele acestei asane, dar foarte puțin despre pericolele ce pândesc pe cei ce nu o execută corect.

De aceea, noi vom începe descrierea ei astfel.

PRECAUȚIUNI: - nările bine desfundate, deoarece în tot timpul desfășurării exercițiului respirația trebuie să curgă normal, fără nici o oprire sau sforțare.

- Cei ce suferă de boli grave de ochi sau urechi vor executa numai faza întâi cel puțin șase luni, după care vor trece la postura propriu-zisă.

- Cei ce suferă de scleroza arterelor cerebrale, de hipertensiune, anevrisme sau hipotensiune să se abțină de la practicarea exercițiului.

- Această asană se va executa la urma programului dumneavoastră de antrenament și va fi urmată în mod obligatoriu de postura savasana, care va dura în timp tot atât cât a durat și shirshasana.

- Stați în asană atât cât vă simțiți bine.

- Orice jenă, în cap sau respirație este un avertisment și trebuie să opriți exercițiul.

- Maeștrii yoghini recomandă o viață de cumpătare (dietă și sexualitate) acelora ce vor să obțină cele mai bune rezultate.

Execuție:

Execuția acestei asane comportă două faze:

Faza întâi - jumătate shirshasana. Este exercițiul de acomodare fiziologică a corpului în poziția cu capul în jos, în care venele din creier primesc o cantitate sporită de sânge și sub presiune crescută, deoarece la pulsațiile inimii se adaugă acțiunea gravitației.

a) Îngenunchiați pe covorașul dumneavoastră.

Aplecați-vă în față. Puneți mâinile pe covor, palmele formând un oval prin încrucișarea degetelor ambelor mâini.

Așezați capul în căușul format de palme.

Important: în palme se va așeza porțiunea dintre creștetul capului și frunte.

Niciodată să nu stați pe creștetul capului, porțiunea denumită în popor moalele capului (la vârsta copilăriei) iar în termeni yoghinici brahmarandra, un centru de forță care lezat provoacă boli grave.

b) Cu tălpile pe sol, îndreptați genunchii ridicând partea posterioară a trupului în sus, astfel ca poziția corpului să formeze un unghi pe suprafața solului (Fig. 130 și 131).

Durata: - tinerii își vor însuși execuția corectă într-o zi sau două și vor putea trece la faza a doua.

- Cei între 30-35 de ani, de asemenea vor avea o perioadă mai scurtă de antrenament; circa 2 săptămâni. La început veți sta în poză 2-3 secunde progresând zilnic, astfel ca la sfârșitul celor două săptămâni să stați 5 minute.

- La cei de peste 40 de ani, durata depinde de grăsimea acumulată și de starea de anchilozare a mușchilor. Singuri își vor da seama dacă trebuie să prelungească durata de 2 săptămâni sau să treacă la faza a doua.

- Celor suferinzi de diferite boli, li se atrage atenția să revadă precauțiunile descrise mai înainte.

Ei vor începe exercițiul cu mai multă atenție.

Timp de 2-3 săptămâni vor executa prima fază din poziția în genunchi, aplecând capul pe sol și ridicându-l imediat.

Acestei categorii îi recomandăm să exerseze prima fază cel puțin 6 luni, până când vor simți o ameliorare a bolii de care suferă, care să le inspire încrederea că pot ataca faza a doua.

Repetăm, nu vă grăbiți. Nu vă încordați.

Faza a doua.

După ce ați luat poziția descrisă la faza întâi (unghi), apropiați tălpile spre față trecând cea mai mare parte din greutatea corpului pe cap, și ridicați picioarele în sus pliindu-le la plecarea de jos și desfășurându-le pe măsură ce corpul prinde verticala.

Ajunși în poziția perfectă, destindeți cât mai mult mușchii corpului (Fig. 132, 133, 134, 135).

Durata: la început 2-3 secunde, sporind săptămânal cu 10 secunde ajungând până la 10 minute ședința.

Dacă întâmpinați dificultăți la ridicarea picioarelor, luați puțin avânt, pe care-l veți grada în intensitate ca să nu cădeți pe spate.

Revenirea la sol se face încet, pliind genunchii. Ridicați capul după câteva secunde.

La început, cei mai grași și mai vârstnici e bine să facă exercițiul lângă un perete care să-i protejeze împotriva căderii pe spate.

Acest lucru nu trebuie însă să dureze prea mult, deoarece eficacitatea exercițiului rezultă din ansamblul mișcărilor corpului executate fără suport. În plus, rezematul de perete v-ar putea tenta să prelungiți durata exercițiului peste puterile dumneavoastră și peste starea de sănătate sau anchilozare a corpului, ceea ce ar fi periculos.

Avantaje:

- literatura de specialitate și maeștrii yoghini spun că nu există boală care să nu fie vindecată prin practica acestei asane;

- foloasele ei pot echivala cu foloasele tuturor asanelor la un loc.

Da, dar cu respectarea tuturor recomandărilor făcute aici.

Nu este suficientă numai lectura fazelor tehnice de execuție; trebuiesc învățate pe de rost. Să nu rămâneți niciodată la mijlocul asanei nemaiștiind ce mișcare urmează. De asemenea, trebuie să fiți perfect lucizi și să nu vă găsiți într-o oboseală care să vă ceară eforturi mari de execuție.

Printre principalele boli ce beneficiază de efectele curative ale acestei asane sânt:

- anumite encefalopatii, inclusiv unele afecțiuni psihice,

- defectele de vedere,

- boli circulatorii,

- boli ale organelor sexuale,

- boli ale glandelor cu secreție internă,

- afecțiuni O. R. L.,

- părul crește la loc recăpătându-și culoarea,

- astm,

- hemoroizi,

- varice etc.

Toate aceste efecte curative se datorează unei irigări cu sânge, mai abundente a creierului în poziție inversată.

Inima beneficiază de o odihnă mai mare în această răsturnare a corpului, deoarece forța gravitației suplinește, în acest timp efortul ei de pompare din poziția normală.

O altă observație importantă.

Poziția omului în picioare îmbătrânește.

Poziția omului cu capul în jos întinerește, din cauza schimbării acțiunii gravitației și timpului asupra sa.

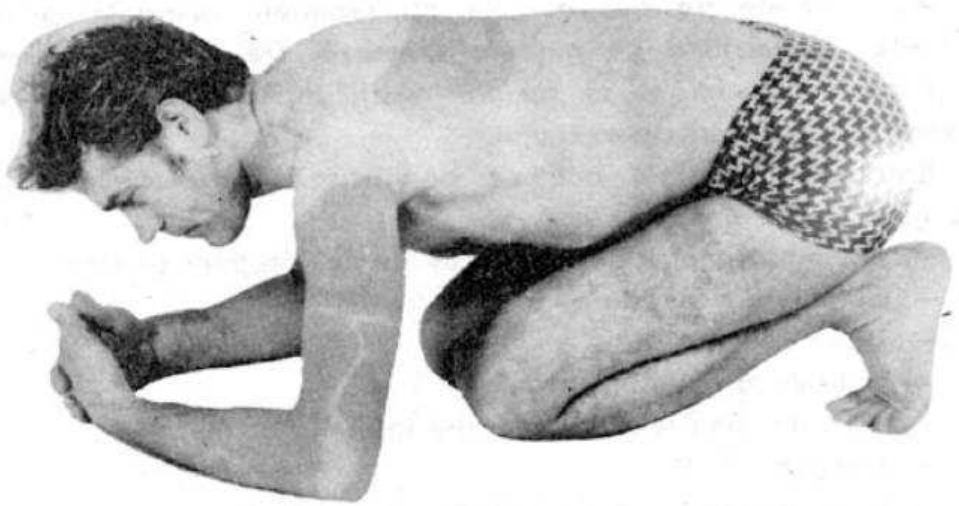
În încheiere vă reamintim:

- respirația să curgă normal, fără opriri;

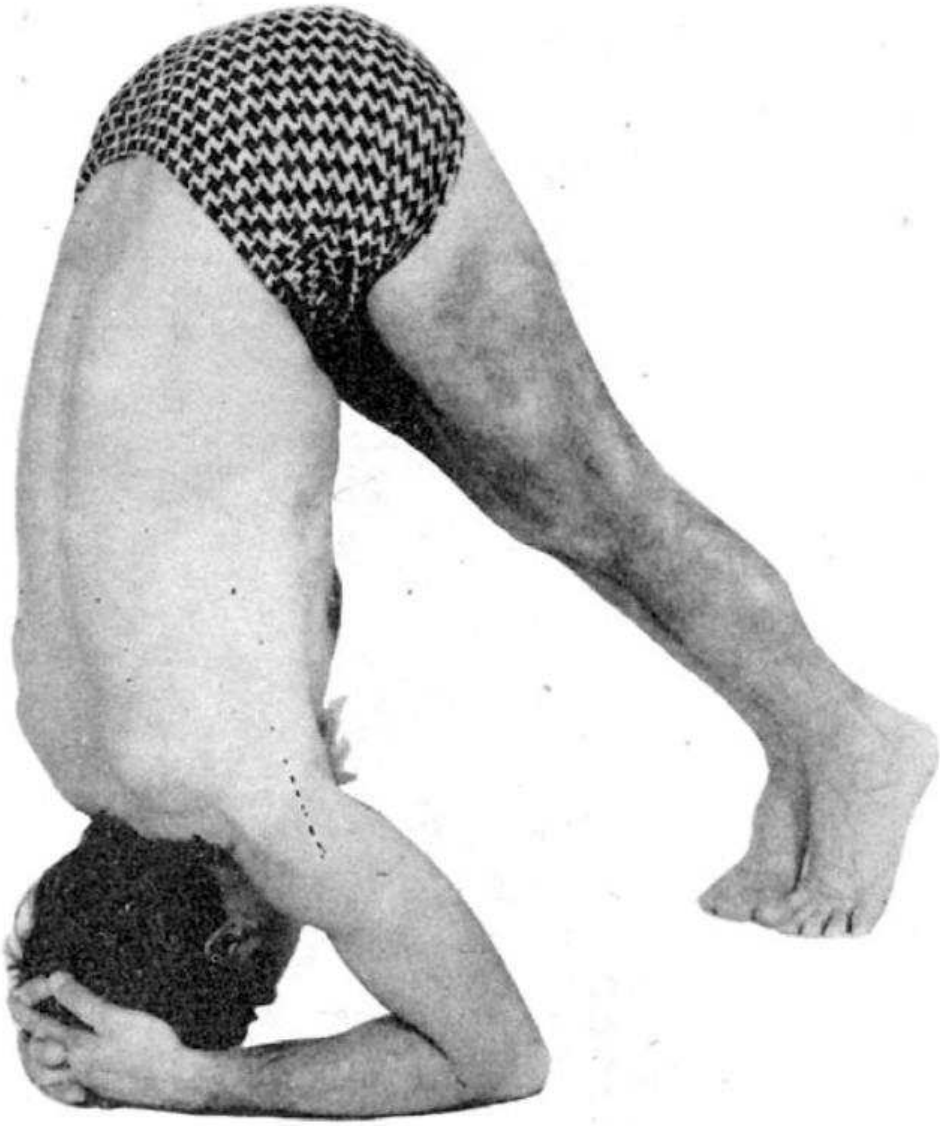
- gândul concentrat asupra execuției perfecte. Ajunși în poză, destindeți-vă;

- coborârea se face încet, pliind genunchii. Nu ridicați capul de pe sol imediat; rămâneți așa câteva secunde apoi puteți să-l ridicați încet pentru intrarea în normal;

- încheiați ședința cu savasana (asana relaxării) așa cum am spus la început.

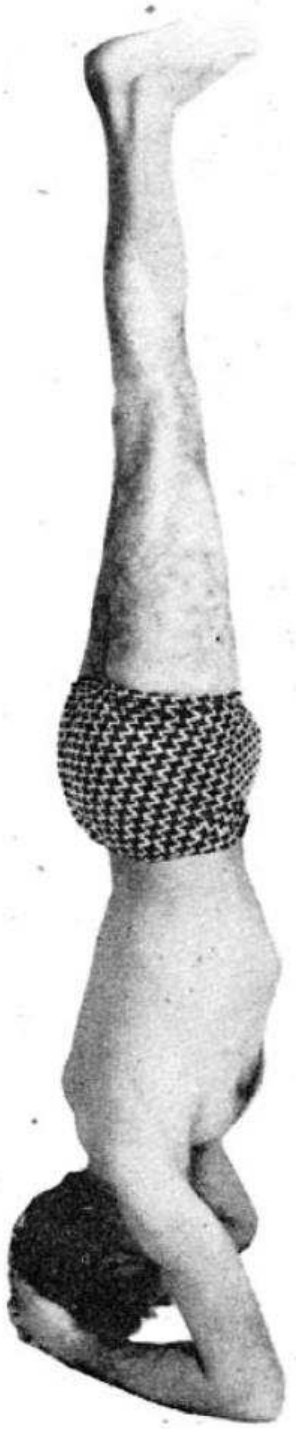


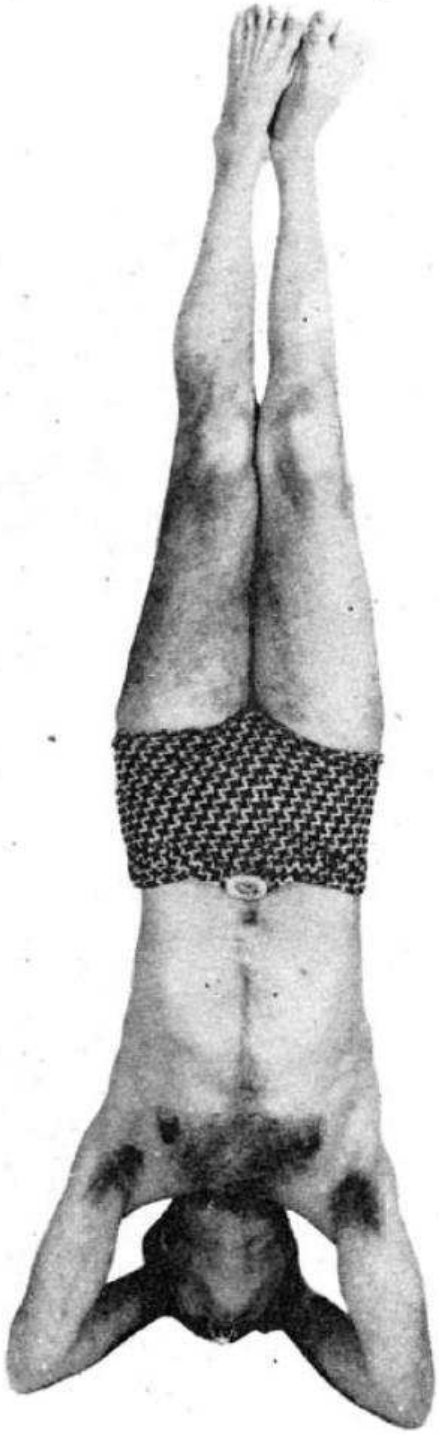
Poziția de plecare (fig. 130)



Pre - shirshasana (jumătate shirshasana) (fig. 131)

Faza intermediară (fig. 132)

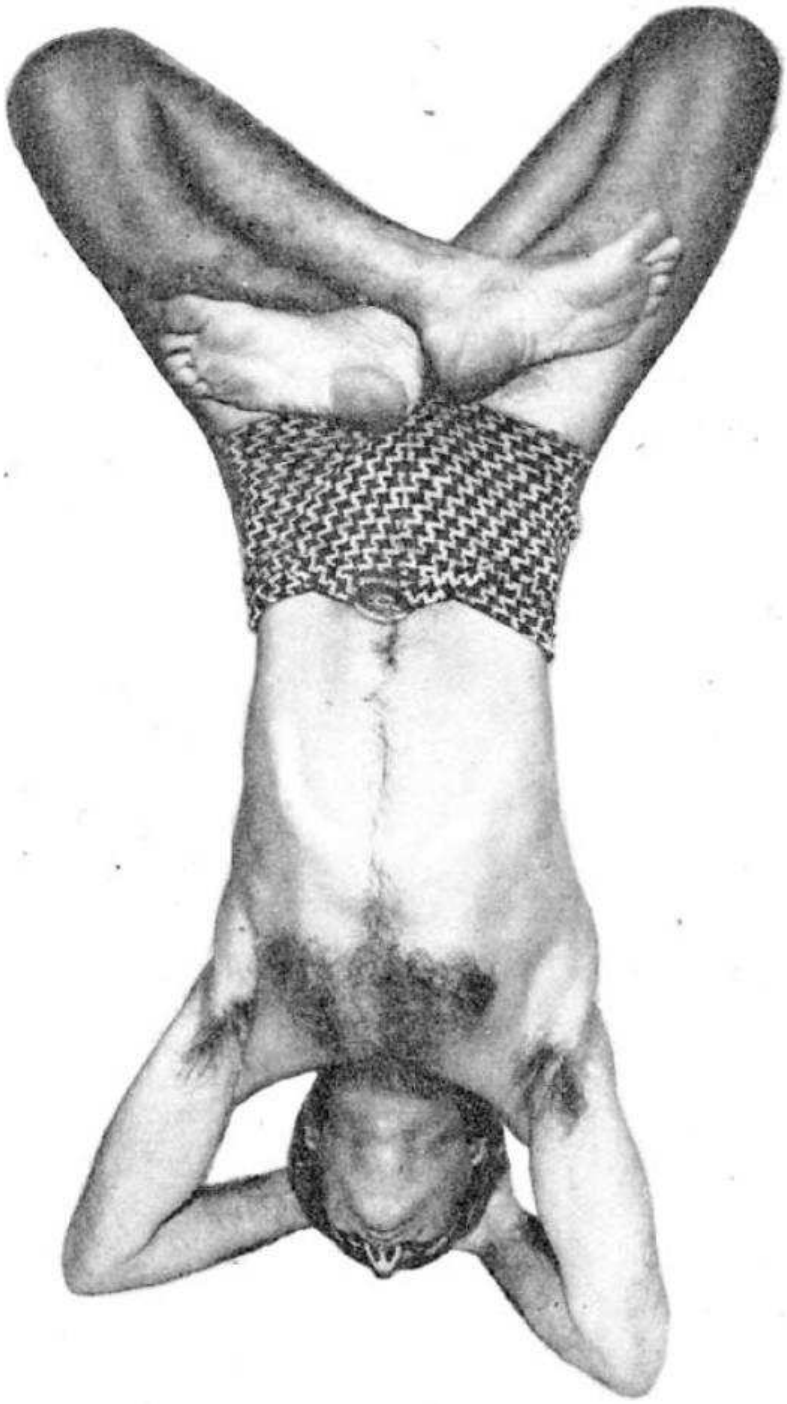




shirshasana

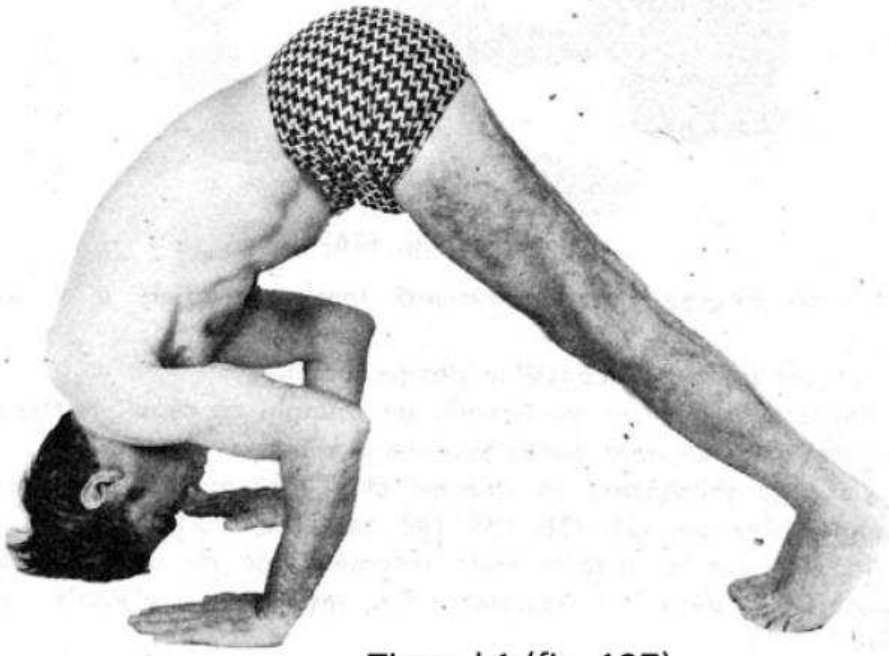
Vedere laterală (fig. 133)

Vedere din față (fig. 134)

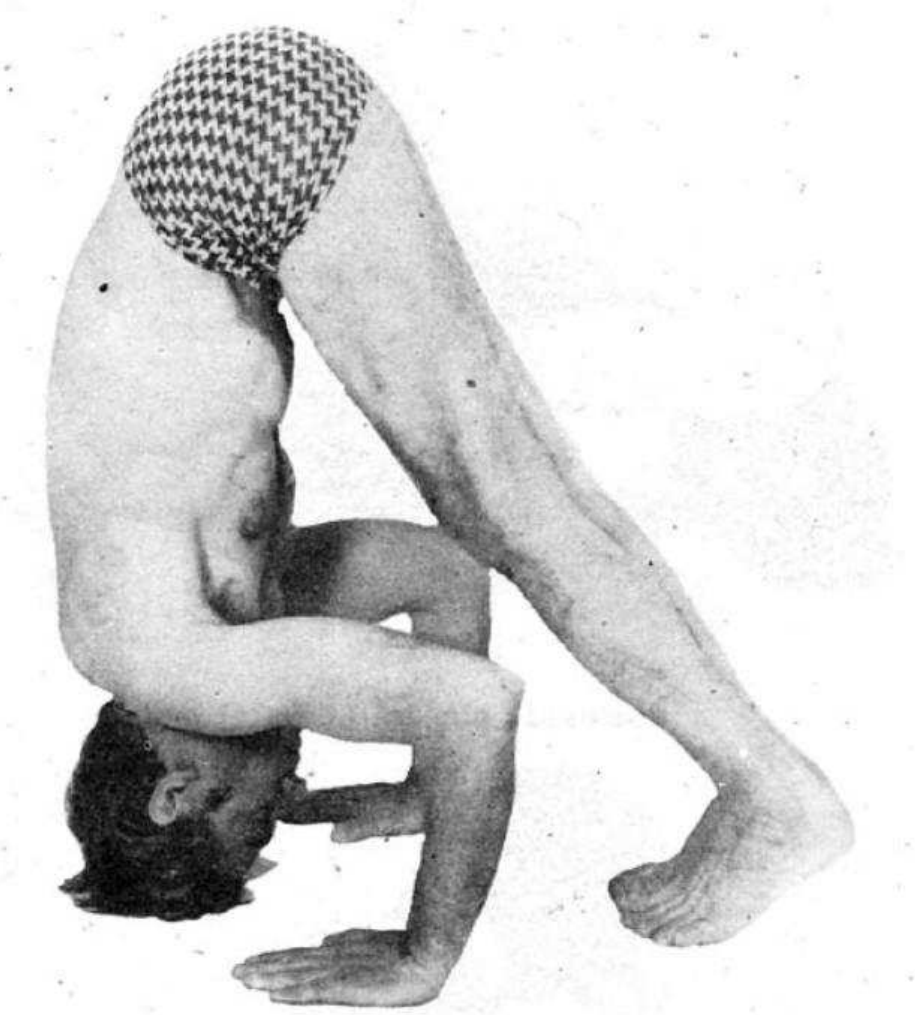


Variantă pentru avansați (fig. 135)

Poziția de plecare (fig. 136)



Timpul 1 (fig. 137)



Timpul 2 (fig. 138)

Asana arborelui este o variantă foarte apropiată a shirshasanei.

Singura deosebire constă în poziția mâinilor.

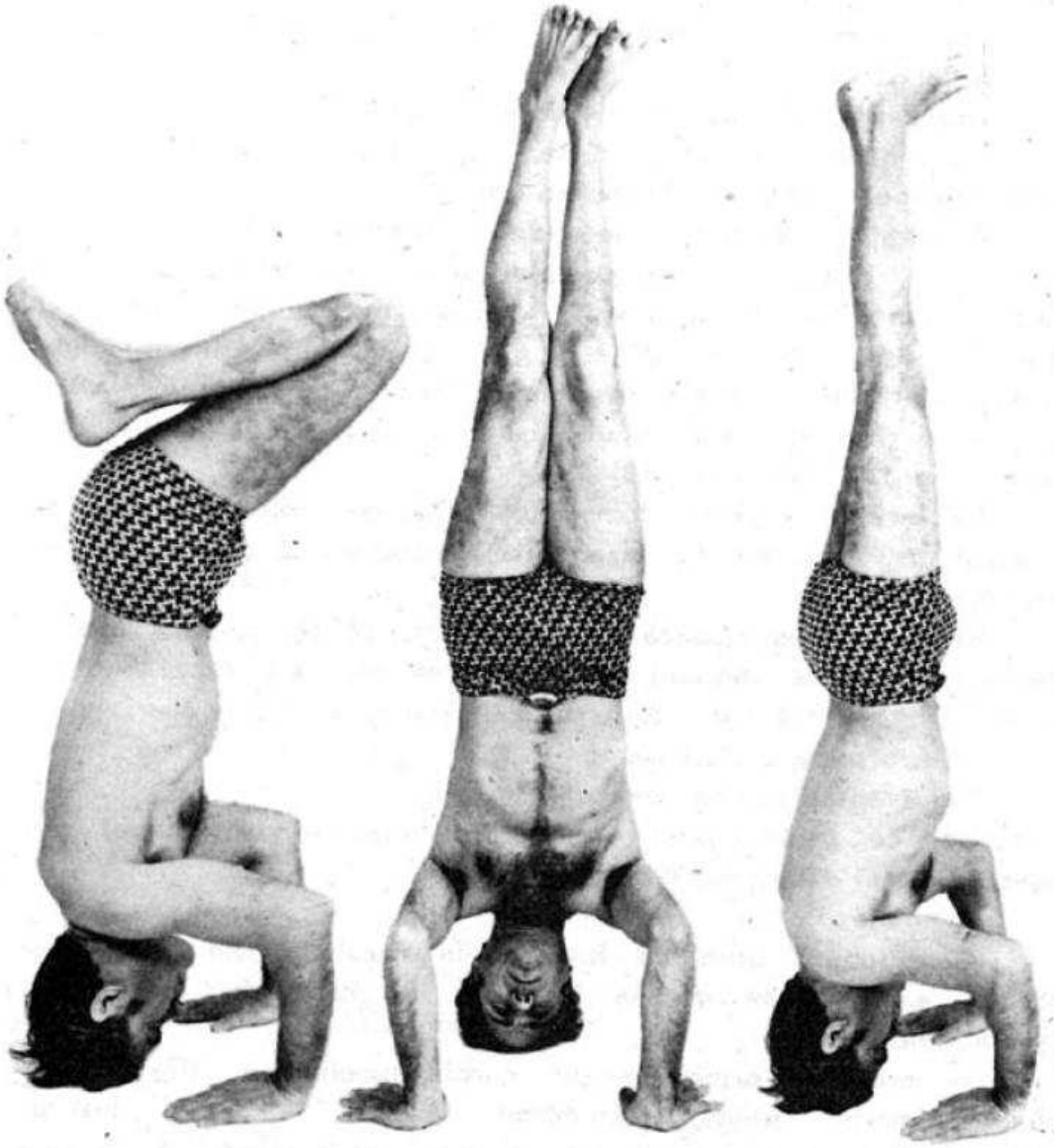
Palmele se pun pe sol formând un triunghi cu capul. Fotografiile sânt cel mai bun ghid pentru orientarea dumneavoastră.

Ca și la shirshasana vă atragem atenția să nu stați pe creștetul capului (Fig.136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143).

În rest, rămân valabile toate recomandările de la shirshasana (relaxare, respirare și durată). De asemenea, efectele sânt aceleași.

Timpul 3 (fig. 139)

Timpul 4 (fig. 140)



Timpul 5 (fig. 141)

Vrikshasana
Vedere din față (fig. 142)

Vedere laterală
(fig. 143)

## 39. UDDHIYANA - BANDHA sau sugerea abdomenului

Execuție: nu se practică decât pe nemâncate și după ce v-ați golit, intestinele.

Stați drept, cu fața spre nord. Îndepărtați picioarele la circa o palmă unul de altul.

Aplecați bustul în față și plasați mâinile pe coapse ceva mai sus de genunchi. Brațele întinse, capul și gâtul în prelungirea liniei coloanei vertebrale. Picioarele întinse.

Respirați în voie câteva secunde în care timp vă relaxați.

Acum, expirați cât mai complet posibil sugând stomacul până când regiunea devine concavă. Rămâneți în această poziție (cu, stomacul lipit de șira spinării) și cu plămânii goi cât timp puteți. Când lipsa de aer în plămâni devine jenă, inspirați aerul normal și relaxați abdomenul lăsându-l să-și reia poziția normală. (Fig. 144, 145, 146, 147).

La început sugerea stomacului să nu fie violentă (viteza de execuție sau concentrație exagerată), deoarece poate leza vreun mușchi sau intestin.

Recomandarea vizează în primul rând pe cei cu talia groasă. Deci, contractarea regiunii stomacului se va face progresiv, de două ori la început, sporind numărul de repetare până la 6 ori.

Se exersează o dată pe zi.

Cei avansați pot să-l execute din lotus.

Cei ce preîntâmpină greutăți de execuție la început să-l execute culcat dar numai câteva zile.

Avantaje:

- yoghinii spun că binefacerile rezultate din practicarea acestui exercițiu se iau la întrecere cu cele ale shirshasanei (poza stând pe cap);

- organele principale din corpul omului ca: ficatul, rinichii, stomacul, splina, pancreasul, ovarele, prostata, testicolele, mușchii și nervii acestor regiuni sânt păstrați în deplină sănătate și vigoare;

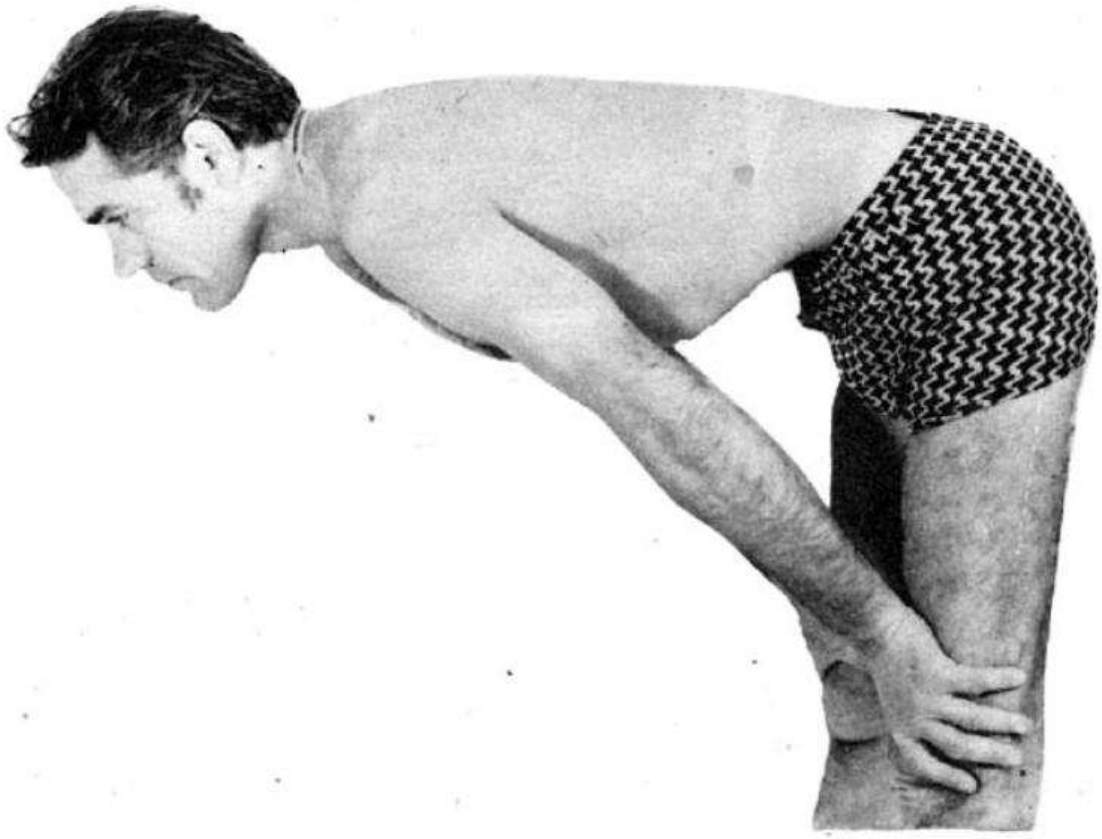
- prelungește tinerețea și vigoarea până la o vârstă înaintată, întârziind moartea;

- vindecă constipația, ulcerele gastrice, indigestiile, afecțiunile biliare etc.

Precauțiuni:

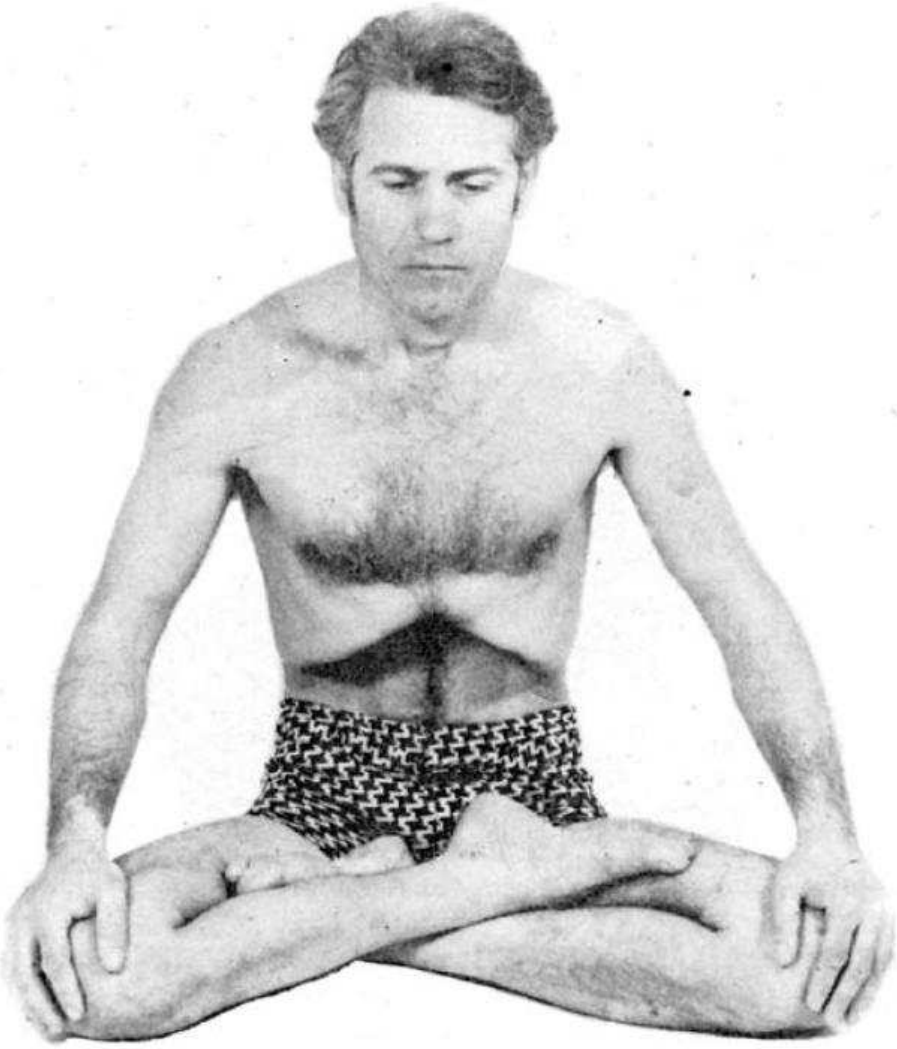
- Cei suferinzi de boli de inimă, să-l facă cu prudență. În cazul când fenomenele caracteristice bolii se accentuează să-l întrerupă și să-l reia după o lună de zile din 2 în 2 zile și numai de 2-3 ori pe ședința zilnică;

- aceeași recomandare o facem și pentru bolnavii de plămâni, hipertensiune arterială, apendicită sau colită.



Uddhiyana - bandha (fig. 144)

Vedere din față (fig. 145)



Uddhiyana - bandha din Padmasana (fig. 146)

Uddhiyana - bandha din Padmasana. Vedere laterală (fig. 147)

## 40. SAHAJ AGNISARA DHOUTI sau metoda curățirii abdomenului prin aer și sânge

Acest exercițiu a fost inițiat de SRIMAT SWAMI SIVANANDA SARASWATI.

Execuție:

Puneți palmele pe șolduri. Așezați degetele groase deasupra șoldurilor sub ultima coastă, iar restul degetelor pe ombilic.

În timp ce degetele groase rămân fixe pe locul lor, celelalte vor presa ombilicul căutând să-l lipească de șira spinării, după care se slăbește presiunea, lăsându-l să revină la loc (Fig. 148, 149). Repetați exercițiul de 25-30 de ori și maximum de 100 de ori pe ședință.

Presarea ombilicului (fig. 148)

Vedere în picioare (fig. 149)

Dacă este bine executat, nu este nevoie să fie practicat zilnic, ci mai bine o dată sau de două ori pe săptămână.

Spre a se evita dureri în locul apăsării, autorul recomandă să se înceapă cu presiune ușoară crescând-o în intensitate către sfârșit.

Cei grași nu vor izbuti să lipească buricul de șira spinării, dar vor căuta să se apropie cât mai mult și treptat.

Avantaje:

- presiunea exercitată în regiunea ombilicului va ajuta la scurgerea sângelui și aerului în tubul digestiv unde există o floră microbiană diversă;

- sângele și aerul pompat prin masajul efectuat, facilitează fagocitarea unor germeni;

- acest proces rapid explică efectele terapeutice ale acestui exercițiu în vindecarea diareei și dezinteriei precum și alte boli ale stomacului;

- de asemenea este un prim ajutor în holeră.

41. NAULI sau izolarea mușchiului drept abdominal (rectus abdominis)

Rectus abdominis este un mușchi lat așezat pe partea anterioară a abdomenului. Este fixat pe coaste cu extremitatea superioară și pe bazin cu extremitatea inferioară.

El coboară coastele aplecând trunchiul înainte, fapt ce ajută la expirațiile forțate.

De asemenea, prin comprimarea viscerelor, contribuie la defecație.

Acest exercițiu constă în izolarea, contractarea și mișcarea acestui mușchi.

a) la stânga: vamana nauli

b) la centru: madyana nauli

c) la dreapta: dakshina nauli

Prin izolarea și contractarea acestui mușchi se formează o coloană verticală groasă în mijlocul abdomenului care se poate deplasa la stânga sau la dreapta abdomenului.

Este un exercițiu greu de îndeplinit și vă va reuși pe deplin după ce mai întâi veți stăpâni execuția lui uddhiyana bandha (comprimarea abdomenului către coloana vertebrală).

Înainte de a trece la practica acestui exercițiu trebuie să evacuați complet stomacul și intestinele.

De asemenea, trebuie să stăpâniți bine exercițiul de respirație (pranayama), anume faza de rămânere cu plămânii goliți de aer.

Execuție: în prima fază, luați aceeași poziție ca pentru uddhiyana bandha. Respirați liniștit și relaxați-vă.

1) Madyana nauli. Inspirați până la capacitatea normală a plămânilor, și expirați puternic, contractând partea centrală a păturii de mușchi până ce - formați în centrul abdomenului o coloană verticală.

2) Dakshina nauli. Relaxați partea centrală și contractați partea dreaptă. Coloana se va forma acum în dreapta. Apăsând cu mâna pe coapsa dreaptă veți căpăta un ajutor în plus care va facilita reușita contracției.

3) Vamana nauli. Faceți acum același lucru cu partea stângă, apăsând cu mâna pe coapsa stângă.

După câteva săptămâni de exercițiu persistent nauli poate fi însușit. (Fig. 150, 151, 152).

Nu trebuie uitat că la acest exercițiu, concentrarea atenției asupra execuției este hotărâtoare.

Avantaje:

- mușchii și organele cavității abdominale prin contractările, decontractările și masajele suportate, beneficiază de un aport sporit de sânge stimulându-le activitatea, regenerându-le;

- coloana vertebrală beneficiază de o întindere persistentă pe tot timpul exercițiului.

Vamana nauli (fig. 150)

Dakshina nauli (fig. 151)

Madyana nauli (fig. 152)

# TREI MUDRE

Popularizate și recomandate de SRIMAT SWAMI SIVANANDA SARASWATI, pentru efectul lor de a menține în deplină sănătate și funcție normală glandele procreative de care depinde vigoarea minții și a fizicului ambelor sexe și a urmașilor lor.

42. MAHA - BANDHA MUDRA sau exercițiu de contracție a nervului sexual

Luați postura siddhasana: călcâiul stâng plasat sub uretră, dreptul pe pubis. Odată cu inspirația contractați încet mușchiul cremasterian care va ridica testiculele la bărbați și mușchiul care ridică ușor ovarele la femei. Relaxați contracția odată cu expirația.

Pentru o cât mai bună înțelegere a tehnicii exercițiului, este suficient să comparați contracția mușchiului cu mișcarea pe care o facem când dintr-o cauză oarecare suntem nevoiți să oprim urinarea. Verificarea contracției, o veți simți în perineu.

Repetați contractarea - relaxare a nervului sexual de 10 ori cu călcâiul stâng sub uretră și de 10 ori schimbând cu cel drept.

Dacă siddhasana vă împiedică să executați exercițiul în bune condițiuni, puteți lua orice poziție ce vă convine, efectele rămânând aceleași.

43. MAHA - BEDHA MUDRA

Această mudră este perfect practicată numai după ce elevul își va însuși bine exercițiile de pranayâma.

Execuție: stați în lotus, siddhasana sau altă poziție în care vă simțiți mai bine.

Exhalați complet aerul din plămâni până ce locul stomacului rămâne gol (supt).

În acest timp contractați doi mușchi: întâi pe cel anal și în continuare pe cel cremasterian (la bărbați) sau mușchiul care ridică ușor ovarele (la femei).

Durata: 5 secunde. Apoi inhalați aerul relaxând contracția.

Repetați exercițiul de 15-20 de ori, ajungând la maximum de 20. Repetați în mod progresiv.

Nu trebuie să simțiți jenă în procesul respirator sau oboseală fizică.

Așa cum v-am explicat la exercițiul precedent, tehnica de contracție a mușchiului cremasterian cât și a celui anal se face contractând anusul.

Execuția perfectă a contracției celor doi mușchi este considerată atunci când mișcarea începe cu mușchiul anal urmată imediat de contracția celui cremasterian, la femei, mușchiul care ridică ușor ovarele, dar existând între cele două mișcări o infinit de mică pauză.

Nu vă impacientați alunecând cu gândul spre complexitate.

După câteva zile de exercițiu atent veți reuși o execuție perfectă.

## 44. MAHA - MUDRA

Execuție: stați jos, cu picioarele întinse pe sol.

Îndoiți piciorul stâng spre corp, plasând călcâiul stâng sub uretră și apăsând genunchiul pe pământ. În continuare vă aplecați peste piciorul drept rămas întins, apucând cu ambele mâini degetul gros al piciorului și proptind bărbia în piept. (Fig. 153).

Acum, odată cu inspirația (ca la maha-bandha) trageți mușchiul cremasterian în sus (la femei mușchiul care ridică ușor ovarele) contractați până la limita inspirației, apoi relaxați-l odată cu expirația.

Se repetă exercițiul de 10 ori avansând treptat până la 20 ori.

Aveți grijă să stabiliți la începutul exercițiului numărul de repetări, deoarece jumătate se execută pe un picior iar jumătate pe celălalt.

Maha-mudra se execută imediat după prima mudră (maha-bandha-mudra) ele completându-se una cu alta.

De asemenea, la execuția acestor trei mudre se vor avea în vedere toate recomandările făcute pentru asane privind relaxarea; durata de execuție să crească progresiv ca și concentrarea pe buna execuție a exercițiului, iar în cazul acestor mudre, pe regiunea pelviană. Avantaje:

- mențin în sănătate și funcție perfectă organele genitale și anexele lor: prostată la bărbați, glandele lui Cooper și Bartholin la femei. etc.;

Maha - mudra (fig. 153)

- bolile legate de degenerescență ca: îmbătrânire timpurie, încărunțire și impotență prematură, senilitate, demență, nervi slăbiți, leucoree, dezordini menstruale, deplasări de uter etc., sânt vindecate și prevenite;

- de asemenea, practica acestor mudre pe lângă efectele arătate mai sus, asigură o sănătate mentală corespunzătoare, necesară înfrânării, spre a nu cădea în destrăbălare și respectiv decădere fizică și morală prin excese.

## 45. SURYA - NAMASKARAM sau salutul soarelui

Este un exercițiu yoga compus din 12 mișcări executate în lanț. Maeștrii și institutele de yoga frecventate de mine în India, îl recomandă ca exercițiu de încălzire a corpului dimineața înainte de începerea asanelor, dar și pentru foloasele lui ca exercițiu independent yoga.

Prin faptul că mișcările lui fac parte din diferite asane, poate fi socotit el însuși o asana complexă. Executat numai pentru valoarea lui, independent de asane, asigură practicantului un corp solid, suplu și sănătos, deoarece pune în mișcare întregul organism, inclusiv respirația pusă sub controlul minții. (Fig. 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161,. 162, 163, 164, 165).

Durata: 1 minut pentru cele 12 mișcări.

Mintea concentrată asupra execuției.

Avantaje:

- exercițiul combină și însumează armonios toate avantajele asanelor din care este compus, astfel:

1. Expirați profund (fig. 154)

- tonifică organele aparatului digestiv;

- asigură o mai bună irigație sanguină în întreg corpul, combătând bolile cardio-vasculare;

- tonifică sistemul nervos și glandele cu secreție internă, având drept consecință combaterea bolilor psihice și mentale;

- corpul capătă linii armonioase etc..

Practicat circa 2-3 luni înaintea începerii asanelor, va pregăti corpul în vederea executării lor, mai bine și mai repede.

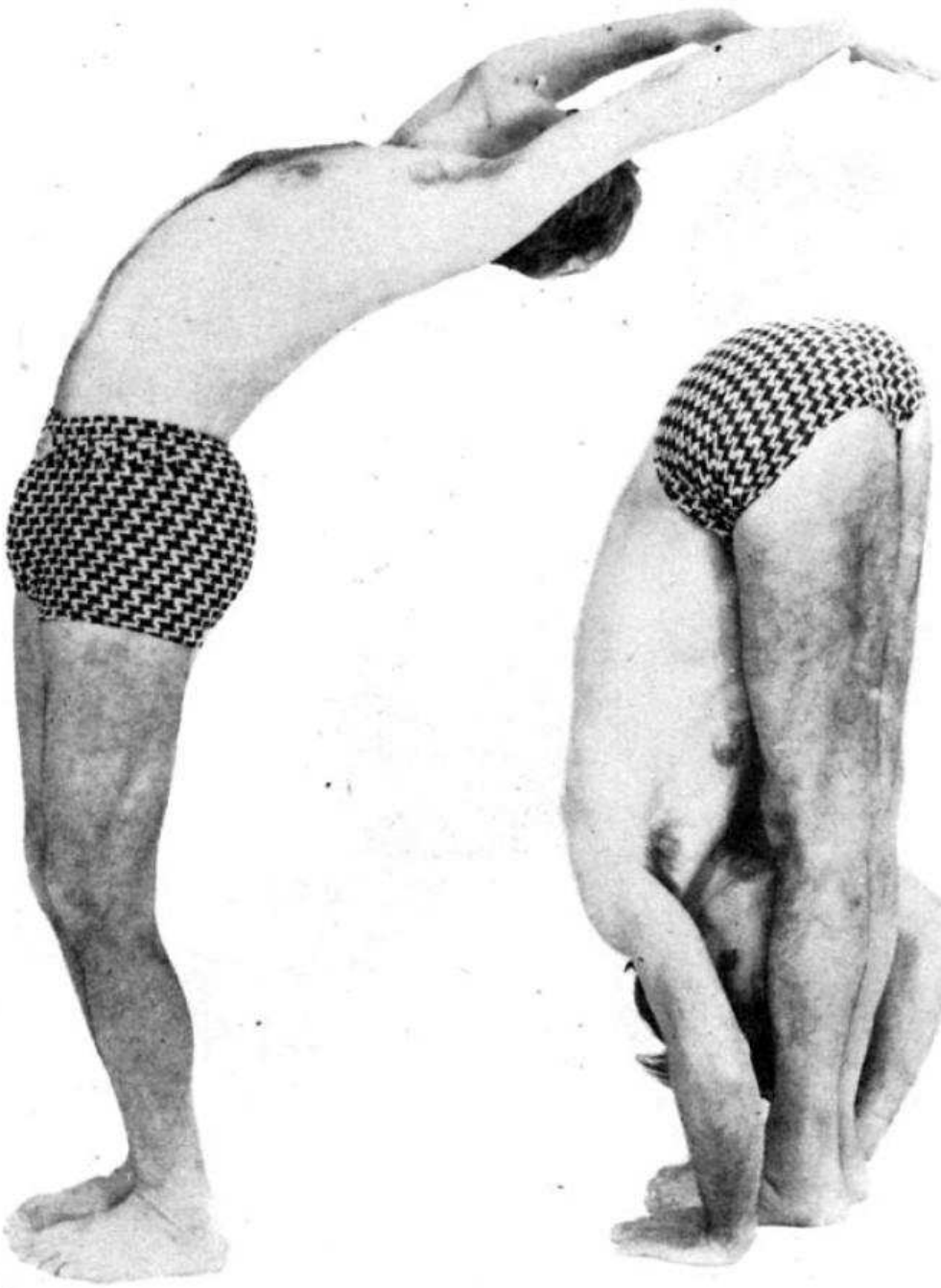
Execuția celor 12 mișcări

Nr. 1. În picioare, mâinile împreunate (cu palmele lipite) în fața pieptului. Picioarele lipite. Fața spre soare. Respirați normal, apoi expirați când începeți să executați mișcarea următoare.

Nr. 2. Ridicați brațele în sus și arcuiți ușor corpul spre spate, inspirând profund.

Nr. 3. Aplecați-vă în față până ce capul atinge genunchii, iar palmele solul în afara picioarelor. Degetele de la mâini să fie pe aceeași linie cu degetele de la picioare, după cum se vede în imagine. În timpul aplecării, expirați complet.

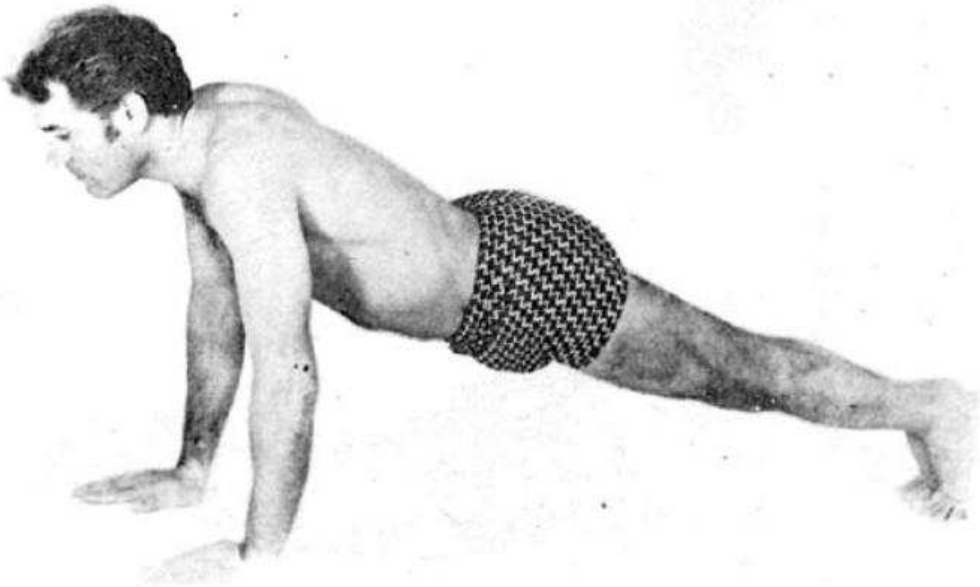
Nr. 4. Duceți piciorul stâng înapoi, genunchiul așezat pe sol. În acest timp fandați piciorul drept. Brațele întinse cu palmele pe sol. Capul dat pe spate. Rămâneți cu plămânii goi.



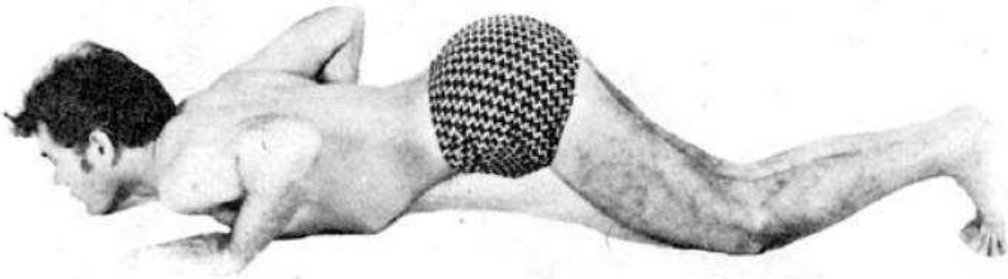
2. Inspirați profund
(fig. 155)

3. Expirați complet
(fig. 156)

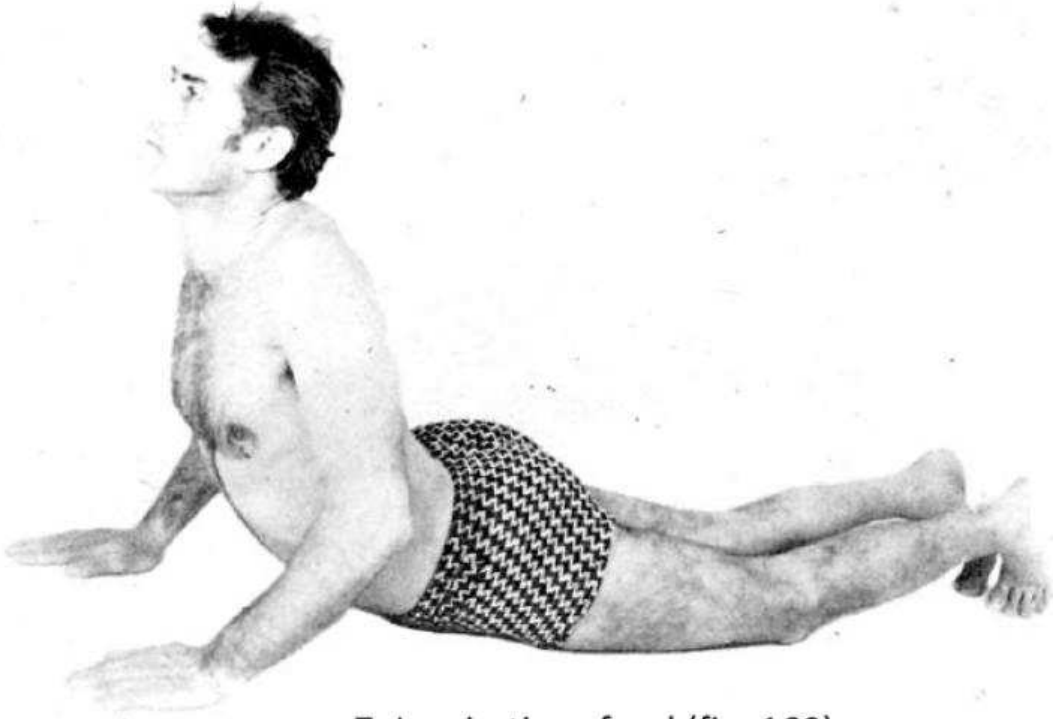
4. Inspirați (fig. 157)



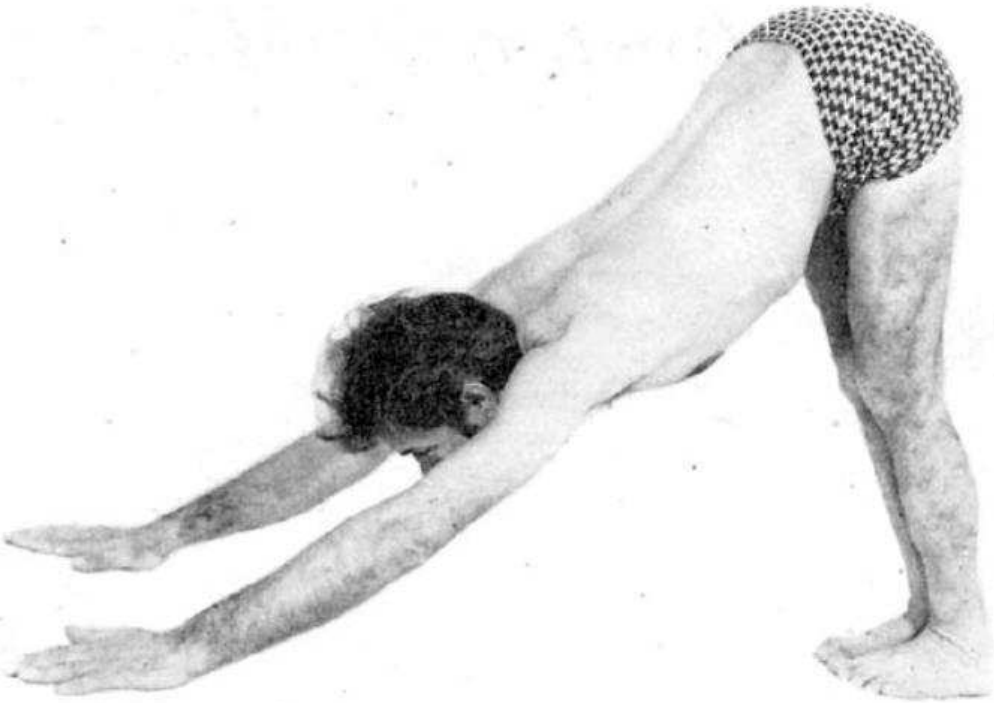
5. Rețineți respirația (fig. 158)



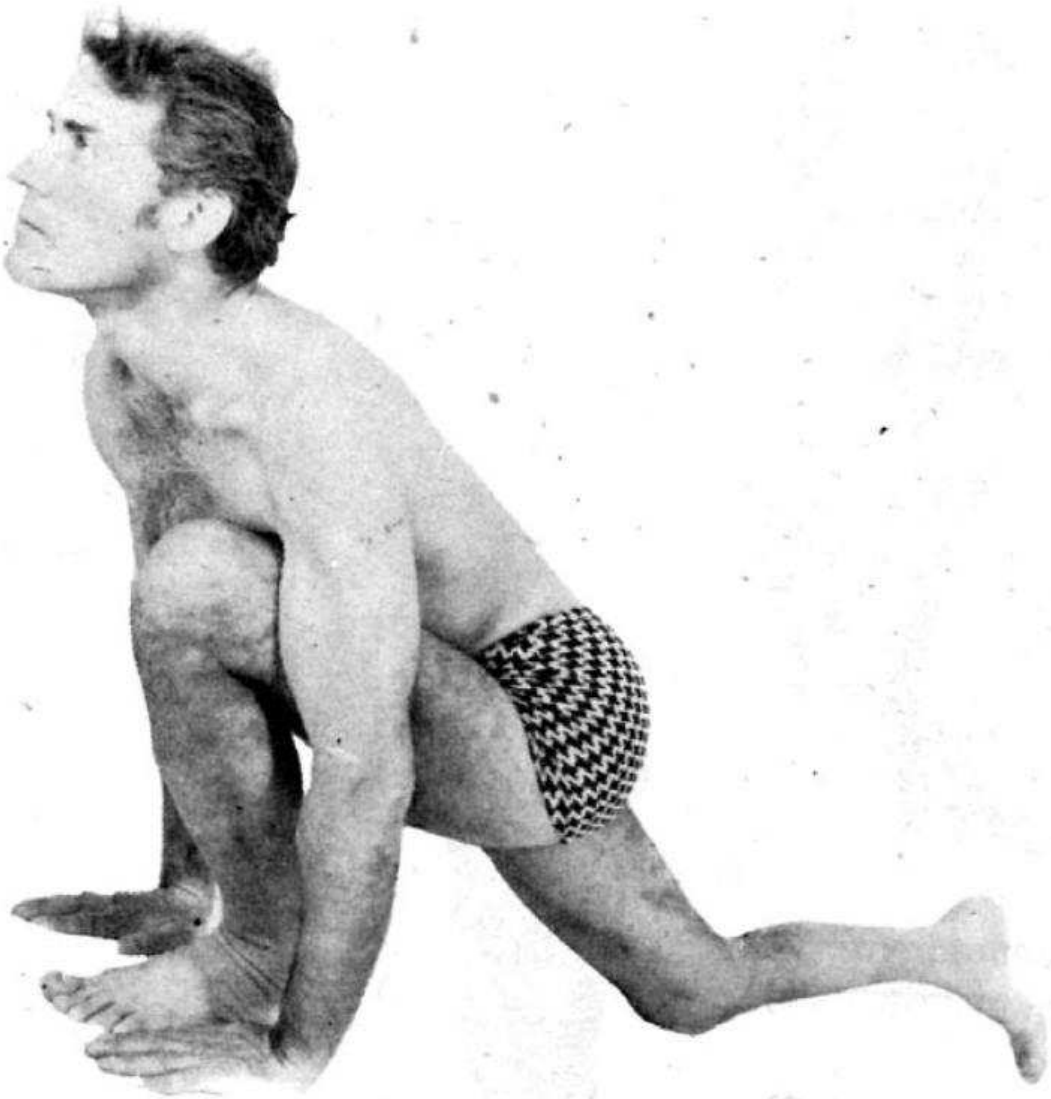
6. Expirați (fig. 159)



7. Inspirați profund (fig. 160)

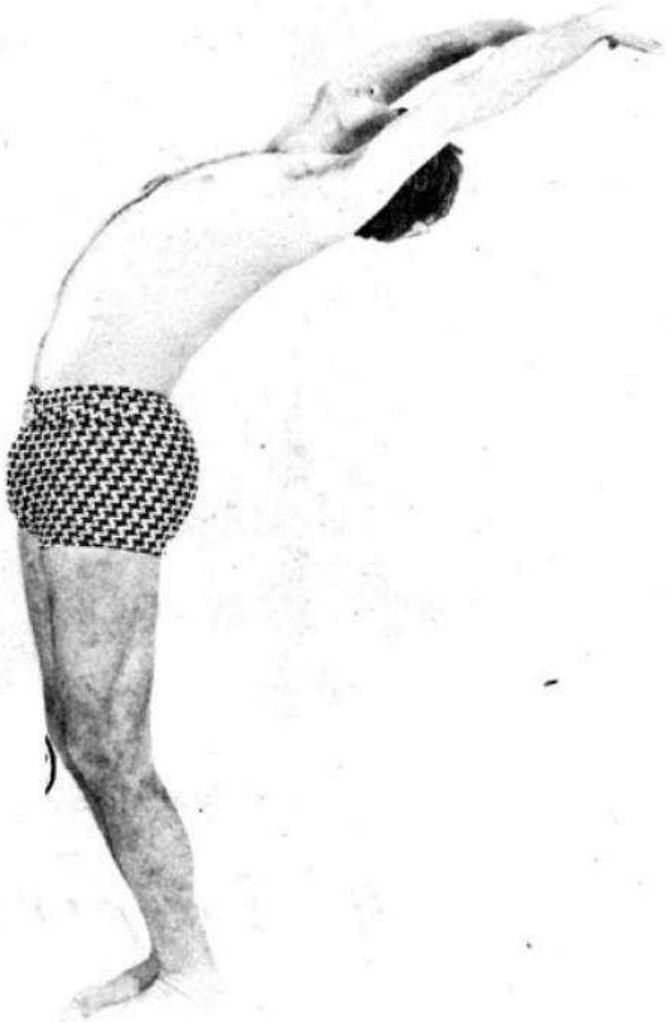


8. Expirați (fig. 161)



9. Inspirați (fig. 162)

10. Expirați (fig. 163)



11. Inspirați (fig. 164)

12. Expirați (fig. 165)

Nr. 5. Inspirând profund, duceți și piciorul drept în urmă, sprijinindu-vă pe brațe și formând astfel o planșă dreaptă. Capul, spatele și picioarele pe aceeași linie.

Nr. 6. Îndoiți brațele până ce corpul atinge solul cu fruntea, pieptul, mâinile, genunchii și degetele picioarelor. Șezutul arcuit în sus. Expirați.

Nr. 7. Inspirând profund, ridicați capul și împingeți cu brațele trunchiul în sus până la verticală. Picioarele și bazinul rămân lipite de sol.

Nr. 8. Fără să mișcați mâinile și picioarele de la locul lor, ridicați șezutul în sus, formând un unghi. În acest timp rețineți respirația cu plămânii plini.

Nr. 9. Repetați mișcarea de la punctul 4 dar acum îndoiți piciorul stâng. Expirați.

Nr. 10. Repetați figura de la nr. 3. Rămâneți cu plămânii goi.

Nr. 11. Reveniți în poziția de la nr. 2 inspirând.

Nr. 12. Și în sfârșit, luați poziția nr. 1 de la plecare.

PARTEA A DOUA

# PRANAYAMA

Capitolul I

## RECOMANDĂRI:

În acest capitol vom trata practica celor mai folositoare exerciții de respirație yoga și în același timp lipsite de pericole.

Ca și la capitolele asana, mudra, bandha, vom începe prin recomandări privind măsurile ce trebuiesc luate pentru asigurarea unei bune execuții a acestor exerciții, obținând astfel maximum de foloase pentru conservarea sănătății, prelungirea tinereții și uitarea bătrâneții.

1) Cea mai importantă precauțiune ce, trebuie luată înainte de începerea exercițiilor de respirație este relaxarea care trebuie să fie cât mai perfectă.

2) Tot atât de importantă este și concentrarea gândului pe toate fazele de execuție a fiecărui exercițiu pranavama. Cum veți vedea mai departe, energia denumită în sanscrită prana, care însuflețește viul din noi, urmează direcția indicată de gândul nostru.

3) Respirația pe gură este interzisă.

4) Respirația se face numai pe nas și în mod egal prin ambele nări. Respirația inegală afectează sistemul nervos (atenție).

Iată câteva metode de desfundare a nasului:

Tehnica desfundării nărilor, pentru egalizarea inspirației aerului este următoarea:

a) dimineața când v-ați trezit din somn și ați constatat că ambele nări sânt înfundate, așezați-vă pe un scaun, bustul drept, închideți gura și forțați-vă să respirați pe nas de 5-7 ori.

Apoi vă culcați pe spate și repetați respirația forțată prin nări de același număr de ori.

Dacă numai o nară este înfundată, repetați același procedeu dar astupând nara care funcționează și forțând inspirația și expirația numai prin nara astupată.

b) trageți apă sărată pe nas.

La o cană de apă călduță de 250 gr, puneți 1/2 linguriță de sare și mestecați până când sarea s-a dizolvat bine. Acum vărsați apă într-o mână (făcută pumn) aplecați capul și introduceți nasul aici; inspirați apa sărată până ce trece în gură și aruncați-o afară.

După ce ați terminat cana de apă, urmează uscarea nărilor. Vă aplecați în față căutând ca prin câteva expirații mai ample să dați afară picăturile de apă sărată rămase pe mucoasele nasului. Apoi suflați nasul într-o batistă.

c) un procedeu mai ușor de executat este următorul: dacă nara stângă este înfundată, apăsați subțioara dreaptă pe marginea spătarului unui scaun și invers pentru nara dreaptă. Yoghinii indieni umblă cu un fel de cârjă terminată la capătul de sus cu un suport în formă de semilună pe care-și apasă subțiorile când nările nu funcționează egal.

d) un alt procedeu este acela al vibrațiilor intracraniene.

Stați pe un scaun, mâinile pe genunchi, ochii închiși. Inspirați aer până la capacitatea normală a plămânilor.

Apoi, în timp ce expirați numai pe nas, cântați la unison, cu gura închisă și pe ton nazal, așa cum fac coriștii când cântă unele pasagii mute. Veți percepe imediat în fosele nazale vibrațiile care vor desfunda nările.

e) dacă nara dreaptă este înfundată, veți sta într-o poziție jumătate culcat și jumătate așezat pe partea stângă cu capul dat pe spate și tot spre stânga. Astupați ușor nara stângă, obligând aerul să treacă prin nara dreaptă.

Pentru nara stângă veți proceda invers.

Leac împotriva guturaiului

Puneți apă caldă într-o farfurie adâncă (temperatura apei, cât o puteți suporta). Adăugați o linguriță rasă de bicarbonat de sodiu. Băgați nasul complet în apă și inspirați până trece în gură, apoi o aruncați afară. După aceasta practicați sarvangasana (lumânarea). Veți scăpa de cel mai rebel guturai.

5) Revedeți recomandările anterioare care rămân valabile și pentru pranayama, adică:

- mergeți la toaletă, spălați-vă fața, gura, corpul;

- practica progresivă care să nu vă obosească sau indispună;

- în caz de întreruperi forțate, veți relua practica de la început, pornind de la exercițiile ușoare.

6) Nu separați asanele de pranayama.

Ansamblul lor constituie un tot inseparabil.

7) Nu uitați regulile de dietă și cumpătare. Fără respectarea lor nu veți obține foloase.

8) Aerisiți bine camera unde faceți pranayama dacă nu puteți să exersați în aer liber.

9) În unele din institutele de învățământ yoga din India se recomandă începerea practicilor yoga cu salutul soarelui, așa să faceți și dumneavoastră.

10) Graba și lucrul făcut de mântuială strică totul.

Mai bine nu faceți yoga.

11) Foarte important pentru reușită: goliți-vă capul de gânduri, înainte de începerea exercițiilor.

Liniștea minții calmează respirația.

Stresul emoțional stânjenește practica.

La fel, lenea, indispoziția cauzată de unele afecțiuni întâmplătoare ca: guturai, răceli, dureri de cap etc..

Buna dispoziție, încrederea, optimismul să vă ocupe spiritul tot timpul.

12) Nu umflați plămânii peste capacitatea lor normală, prin inspirații forțate.

Dinamica respirației yoga începe cu „a învăța" să respirați abdominal, adică să umpleți cu aer partea de jos a plămânilor simțind apăsarea peretelui abdominal pe cingătoare. Aceasta, în afară de efectele generale ale respirației, prin partea ei mecanică va masa organele din abdomen, stimulând buna lor funcționare în actele: digestiei, asimilației și evacuării. În plus, are și un efect psihic: înlătură anxietatea.

13) Din practica noastră, am constatat că se pot obține rezultate superioare și din practica pranayamei, fără timpi de suspendare exagerată a respirației cu plămânii plini.

Prin cursul nostru de hatha-yoga, urmărim să punem la îndemâna practicanților exerciții care să le asigure o viață lungă, plină de sănătate și optimism și nu de mortificațiuni (fachirism) cu efecte spectaculoase de circ, care mai întotdeauna sânt pline, de primejdii pentru sănătatea

psiho-fizică a celor ce le adoptă, cum ar fi: moartea aparentă, dislocări de umeri, înghițirea de otrăvuri, foc sau obiecte (săbii, etc.).

14) Exercițiile pranayama cu suspendare exagerată a respirației, în afară de faptul că sânt contraindicate suferinzilor de boli pulmonare și cardiace, pot provoca la persoanele hipersensibile fenomene metapsihice de nedorit (halucinații vizuale, auditive etc.).

La aceste concluzii s-a ajuns prin studiile întreprinse în institutele și laboratoarele de cercetări yoga, constatându-se că practicarea exercițiilor de respirație cu rețineri de suflu provoacă reacții psiho-fiziologice uneori foarte grave ca: leziuni; ireversibile pe cord și creier.

Fiți liniștiți. Exercițiile de respirație din această carte sânt fără pericole.

CAPITOLUL II

# DINAMICA SUFLULUI

**PRANAYAMA** este metoda de respirație dirijată, după tehnicile yoga. În timp ce respirația normală este automată, inconștientă, pranayama este pusă sub controlul minții, impunând tehnicii respiratorii durată și ritm.

Cuvântul „PRANAYAMA" este format din două părți:

- Prana definește energia care însuflețește și întreține viața, viul din noi, yama înseamnă control.

Energia vie (prana) există după yoghini în asociație cu aerul ce-l respirăm, pranayama capătă definiția de respirație controlată de voința omului.

Universul este plin de radiații. Pe unele, oamenii de știință le-au identificat, cercetat și folosit (undele electromagnetice, undele herțiene, calorice, luminoase, ultraviolete, etc.).

Ca și razele ultra-violete sau infraroșii, prana emană din soare și ne întreține viața și sănătatea. Mai subtilă decât electricitatea (căreia nici până acum nu i s-a găsit o definiție satisfăcătoare), prana spun yoghinii, există în aerul ce-l respirăm, în alimentele și apa ce-o ingerăm...

Curenții pranei:

- Ha solar-pozitiv (+)

- Tha lunar-negativ (-)

**Dublul eteric**

În urmă cu aproape o sută de ani, filozofia hindusă făcea cunoscut, prin diverse publicații, că materia are șapte stări de agregare și nu numai trei câte se considerau până atunci. Iată că știința oficială (de laborator) în urmă cu peste patru decenii, a confirmat existența celei de a patra stări a materiei (plasma).

Am făcut această scurtă introducere în susținerea cu date experimentale a afirmației făcute de filozofia hindusă, că corpul fizic omenesc alcătuit din primele trei stări de agregare ale materiei: solid, lichid și gazos, are o dublură formată din restul de patru stări ale materiei, denumit „dublu eteric" cu care se interpătrunde.

Denumirea indiană a dublului eteric uman este Pranamayakosa adică vehiculul, mediul de propagare al pranei. El depășește suprafața corpului nostru fizic formând aura eterică sau cum se mai numește și aura sănătății și care a fost fotografiată anul trecut de Prof. Semion Kirlian și soția sa Valentina, din U.R.S.S. Aparatul lui Kirlian poate să fotografieze și să filmeze energia bioplasmatică existentă în orice ființă vie.

Dublul eteric are principala funcțiune de a absorbi prana sau vitalitatea și de a o repartiza în toate părțile corpului nostru fizic.

Separarea temporară a dublului eteric de partea sa densă, se face în timpul somnului, prin hipnotism. Separarea definitivă înseamnă moartea.

Pentru captarea și distribuirea pranei în corpul dens, dublul este înzestrat cu o rețea de conductori și centre de forță alcătuite din materia sa eterică (invizibilă).

Conductorii prin care circulă prana se numesc nadis-uri. Cei principali sânt:

- sushumna, străbate măduva spinării
- ida pornește din nara stângă (curentul „tha")
- Pengala pornește din nara dreaptă (curentul „ha")

Ambele coboară în lungul coloanei vertebrale până la baza ei, încrucișându-se pe drum de mai multe ori.

Centrele de forță, numite în sanscrită chakre, adică roți se află așezate pe suprafața dublului eteric la o anumită depărtare de suprafața corpului fizic. Yoghinii le descriu ca pe niște vârtejuri strălucitoare ce se rotesc cu viteză și se suprapun (cu aproximație) peste plexurile nervoase.

La acei oameni (care respectă și aplică în viața lor prevederile yamei și niyamei) chakrele scânteiază viu și au dimensiuni crescute. Ei beneficiază de o sănătate robustă.

Denumirea chakrelor în sanscrită este următoarea:

- sahasrara - se află pe creștetul capului
- ajna - se află între sprâncene
- vishuddha - se află la gât
- anahata - se află la inimă
- manipura - se află la ombilic
- svadhishthana - se află la splină

- muladhara - se află la baza coloanei vertebrale

Respirația normală cuprinde două faze: inspirația și expirația aerului. În activitatea de toate zilele cantitatea de aer inspirată depinde de foarte mulți factori: sex, greutate, natura activității, calitatea atmosferei din jur, dacă vă aflați sub apăsarea unui stres, nervoși, sau în repaos.

În dinamica respirației yoga, intervine controlul minții și concentrarea asupra actului respirator, care desăvârșește rezultatul.

Având la îndemână aceste mijloace, yoghinii au experimentat multe feluri de a respira, având ca scop să capteze cât mai multă prana, spre folosul ființei umane.

Noi vom descrie aici pe cele mai folositoare dintre ele și lipsite de pericole.

De asemenea, am evitat tot felul de definiții și denumiri greu de reținut și pronunțat, care mai mult încurcă sau preocupă inutil mintea executantului.

**Exerciții de respirație yoga**

**I. Respirația abdominală**

Primul și cel mai simplu exercițiu de respirație supravegheată este cel diafragmatic sau abdominal.

Luați una din pozițiile favorite: lotus, siddhasana, în picioare sau culcat.

Orientați capul spre nord în poziția culcat, iar în celelalte să aveți fața spre nord.

Coloana vertebrală dreaptă.

Căutați un loc ferit, unde să vă simțiți bine. Să aveți aer curat, liniște și temperatură normală. Păstrați în minte un singur gând: supravegherea exercițiului.

Fără nici o sforțare, goliți plămânii de aer. Apoi inspirați simțind cum partea de jos a plămânilor se umflă apăsând pe cingătoare; pieptul rămâne imobil. Imediat expirați. Repetați de 3-4 ori.

Avantaje:

- masând organele din abdomen, restabilește la normal activitatea stomacului și intestinelor leneșe sau suferinde;

- reduce tensiunea arterială;

- ajută activitatea inimii;

- gonește anxietatea.

**II. Respirația mijlocie sau costală**

Aceleași recomandări pentru poziție, orientare, relaxare și concentrare pe execuție.

Executați mai întâi primul exercițiu (respirația abdominală). În continuare umpleți cu aer plămânii, simțind dilatarea coastelor.

Expirând, coastele revin la loc.

Repetați exercițiul de 3-4 ori.

Avantaje:

- îmbunătățește circulația sângelui în organele din această regiune: splină, rinichi, ficat;

- mărește capacitatea de ventilație cu aer a plămânilor în partea lor mediană.

**III. Respirația claviculară**

Acest fel de respirație este cea normală pentru majoritatea sexului feminin.

Aceleași recomandări privind măsurile de execuție.

Concentrați-vă asupra vârfurilor plămânilor care se umplu cu aer ridicând claviculele și umerii în sus. Celelalte părți: abdominală și mediană lucrează normal.

Expirând lent, claviculele și umerii revin la loc.

Repetați exercițiul de 3-4 ori.

Avantaje:

- mărește capacitatea de respirație pulmonară printr-o mobilizare supravegheată a părții lor superioare.

**IV. Respirația completă yoga**

Nu este altceva decât efectuarea în flux continuu a celor trei feluri de respirație descrise mai înainte, de inspirație și expirație a aerului.

Repetăm: nu vă umflați peste măsură; adoptați un ritm lent; respirația să curgă normal, fără nici o jenă.

La început, este bine ca respirația completă yoga să se facă culcat și după ce mai întâi ați obținut relaxarea, care să pună liniște și calm în toată ființa dumneavoastră, condiție esențială pentru reușita exercițiilor pranayama.

Execuție: stați în lotus, siddhasana, în picioare sau culcat.

Inspirați unind într-una, cele trei feluri de respirație (abdominală, costală și claviculară), numărând în gând până la 8. Apoi expirați aerul numărând la fel până la 8.

Numărul 8 este indicativ. Se poate începe și cu patru sau șase, după capacitatea respiratorie a fiecăruia.

În respirația yoghinică completă, adică a celor trei feluri unite în flux continuu, lucrează în mod egal întreg plămânul, prin lobii de jos, de mijloc și superiori antrenați pe rând în actul respirator.

Durata stabilită prin numărătoare adaugă și ritm în fluxul respirator.

Unii maeștrii yoghini recomandă ca la acest exercițiu, expirația aerului să se facă pe gură și cât de încet spre a reține astfel în organism cât mai multă prana. Expirația pe gură să se facă numai ziua când sunteți obosiți și niciodată seara, deoarece produce insomnie.

Aceeași recomandare de la asane: faceți pranayama pe nemâncate sau la ore îndepărtate de mese.

Durata: prima dată executați respirația yoga completă de două ori, adică circa un minut.

Apoi sporiți durata săptămânal, cu câte un minut, ajungând până la 7 minute sau mai bine precizat, atât cât să nu simțiți jenă, oboseală sau orice altă tulburare care indică oprirea exercițiului.

Una dintre condițiile care garantează deplina reușită este și continuitatea.

Întreruperile sau practica pe pofte, cum se spune, este o contraindicație.

Avantajele exercițiului:

Cercurile de yoga din India exaltă în superlative binefacerile acestui exercițiu:

- prin înmagazinarea conștientă de prana, plămânii, sângele, creierul cu întreaga rețea nervoasă sânt întineriți, întăriți și umpluți cu sănătate;

- starea psihică, funcțiile cerebrale își recapătă voioșia și optimismul tinereții;

- glandele cu secreție internă și toate organele din corp sunt influențate, tonificate și repuse în funcțiune;

- tulburările cardiace și hipertensiunea arterială sunt ameliorate după

câteva săptămâni și vindecate după câteva luni de practică conștientă, devotată și asociată cu asane și regim: alimentar;

- asociat cu asanele: paschimottanasana și ardha matsyendrasana, reface deviațiile și defectele coloanei vertebrale.

Notă: respirația completă este exercițiul principal de pranayama și constituie baza de la care pornesc toate celelalte variante de respirație yoghinică.

VARIANTĂ cu retenție și ritm

Tehnica de execuție este aceeași de la exercițiul de respirație completă yoga, căreia i se adaugă o nouă fază: - reținerea respirației.

Fazele se egalează ca durată numărând în gând până la 8 pentru fiecare, imprimând astfel și ritm controlat actului respirator.

Se poate și până la 6 sau 4 după capacitatea inspiratoare.

Exemplu:

| | |
|---|---|
| - inspirația (puraka) | 4-6-8 |
| - reținerea cu plămânii plini (antara kumbhaka) | 4-6-8 |
| - expirația (rechaka) | 4-6-8 |
| - pauză cu plămânii goi (bahya kumbhaka) | 4-6-8 |

Durata: pentru cei sănătoși va fi între 5-10 minute pe ședință, dimineața și seara, socotind că exercițiul cu reținere de respirație se face după ce mai întâi a fost bine învățat primul (cel fără retenție de suflu).

Este bine să folosiți calea progresivă ajungând treptat la o durată mai lungă după ce v-ați convins că nu v-a provocat nici o neplăcere.

Suferinzii de boli pulmonare sau cardiacii vor face la început exercițiul cu prudență, pornind de la 1 minut și sporindu-i durata săptămânal.

Avantaje:

- aceleași arătate la primul exercițiu;

- în plus, efectele sale pe sistemul nervos sunt marcate, calmează și înlătură tulburările sale, disciplinează și întărește voința;

- aceste efecte binefăcătoare se extind și asupra rețelei nervoase a inimii;

- executat în padmasana (lotus) sau siddhasana, efectele sale se măresc deoarece prin comprimarea mușchilor picioarelor, o mare parte din

sângele ce în mod normal circulă aici, se redistribuie în folosul organelor din corp: bazin, inimă, creier, etc..

Vă reamintim că sistemul nervos care conduce viața vegetativă este compus din:

- sistemul simpatic, al acțiunii, al excitației și sistemul parasimpatic, al prezervării, al calmării.

Funcția lor este antagonistă. Unul excită, altul calmează.

Respirația kumbhaka pune armonie în funcția celor două sisteme, înlăturând hiperexcitabilitatea cauzată de stresul zilnic, omul devenind stăpân pe sine.

a) ÎN MERS (fără retenție)

Tehnica: numărați în gând 4 pași pentru durata inspirației și 4 pași pentru expirație.

Ritmul de 4 pași este indicativ; fiecare prin tatonare, își va găsi ritmul propriu de 4, 6 sau 8 pași.

Durata: veți repeta exercițiul în mers fără retenție de suflu, de 5-8 ori; condiția e să vă simțiți reconfortat. Orice jenă înseamnă depășirea timpului necesar executantului și în acest caz după o pauză de 2-3 zile reluați exercițiul repetându-l de 3-4 ori.

b) În mers cu retenție de suflu

Tehnica: numărați 4 pași (6 sau 8) pentru inspirarea aerului, idem pentru blocarea suflului, idem pentru expirație.

Durata: repetați exercițiul de 5 ori.

Nu vor fi executate consecutiv ambele exerciții, ci o zi fără retenție, o zi cu retenție.

Avantaje:

- vă va reîmprospăta forțele fizice și nervoase, calmul, buna dispoziție.

Notă: exercițiul de respirație în mers fără retenție este recomandat bătrânilor sleiți de puteri.

Vor alege locul de plimbare în grădini publice, parcuri, spații cu verdeață și aer curat.

Respectați indicațiile noastre pentru durată. Nu uitați, exagerarea este contraindicată. Veți obține efecte contrare.

Totul să vină progresiv.

Exercițiul de respirație care purifică

Exercițiu popularizat de Selvarajan Yesudian.

Execuție: în .picioare. Tălpile îndepărtate. Inspirați pe nas, ușor, ca în respirația yoghinică completă.

Expirația se face astfel: buzele apasă tare pe dinți și sânt puțin deschise, spre a lăsa o mică deschizătură prin care expulzăm aerul într-un număr (convenabil fiecăruia) de mișcări scurte și sacadate. Trebuie să avem impresia că un mare efort este necesar din partea mușchilor abdominali, intercostali și ai diafragmei pentru a expulza aerul prin deschizătura buzelor.

Notă: dacă nu veți respecta această recomandare și veți expulza aerul ușor și lent, exercițiul își pierde eficacitatea.

Avantaje:

- elimină toxinele din sânge;

- vindecă bolile cronice și consolidează imunitatea corpului;

- durerile de cap, guturaiul și gripa se vindecă rapid;

- sporește încrederea în sine, triumfând asupra ipohondriilor.

Durata: se repetă de trei ori.

Pe timpul epidemiilor acest exercițiu va împiedica molipsirea. Va fi practicat zilnic în 5 reprize fiecare a câte 3 ori.

Exercițiul de respirație HA în picioare

Exercițiu popularizat de Selvarajan Yesudian

Execuție: în picioare cu tălpile îndepărtate.

Inspirați ca în exercițiul de respirație yoghinică completă ridicând brațele ușor până la verticală. Rețineți suflul 2-3 secunde, apoi vă aplecați în față brusc, lăsând mâinile să cadă în jos și expirând pe gură să scoateți sunetul „Ha". Sunetul nu va fi emis prin mecanismul vocal obișnuit ci prin puterea aerului trecând peste cavitățile rezonatoare.

Apoi, vă redresați corpul în timp ce inspirați și ridicați brațele din nou la verticală.

Expirând ușor pe nas, lăsați brațele în jos (fără să vă mai aplecați) încheind astfel exercițiul.

Avantaje:

- curăță căile respiratorii;

- mărește rezistența la frig;

- îmbunătățește circulația sângelui;

- împiedică manifestarea stărilor depresive;

- este recomandat polițiștilor, detectivilor, medicilor de boli mentale și tuturor acelora care au activități ce-i solicită moral și nervos.

Exercițiul de respirație HA culcat

Execuție: culcat pe spate pe podea. În timp ce faceți o inspirație yoghinică completă, ridicați brațele și le duceți înapoia capului plasându-le pe podea. Rețineți suflul câteva secunde, pe urmă ridicați repede picioarele, îndoiți genunchii brusc și cuprindeți-i cu brațele. În timp ce apăsați coapsele pe abdomen expirați pe gură suflul „Ha", prin forța aerului ce trece peste cavitățile rezonatoare.

După câteva secunde de repaos, în timp ce inspirați lent, dați drumul la brațe ducându-le înapoia capului; ridicați și picioarele la verticală apoi le lăsați să cadă pe podea. Rețineți aerul câteva secunde și în timp ce expirați ușor pe nas, coborâți brațele pe lângă corp.

Relaxare completă 5 minute.

Avantaje:

- aceleași ca la exercițiul Ha în picioare.

# PROGRAM DE ANTRENAMENT

Înainte de a trece la alcătuirea unui program de antrenament zilnic, trebuie să învățați execuția asanelor, mudrelor, bandhelor și exercițiilor de respirație yoga, spre a vă da seama ce includeți în program.

## ÎNCEPUTUL

O lună, două, trei... poate mai mult, vor fi consacrate învățării exercițiilor. Durata depinde de vârstă, starea de anchilozare și de perseverență. Veți pune mai întâi ordine în viața dumneavoastră așa cum prevăd etapele preliminare yama și niyama. De asemenea veți revedea și aplica recomandările și precauțiunile făcute la început și la capitolul pranayama.

Apoi veți începe practica de învățare a exercițiilor după următorul program.

## Prima săptămână

Întrucât orice început este mai anevoios și fiind vorba de învățat exercițiile, va trebui să vă sculați cu o oră înainte de a pleca la serviciile unde sunteți angajați. Nu este timp pierdut, din contră...

**Luni dimineața ora 6**

Sunteți în pat. Întindeți-vă imitând mișcările ce le face pisica sau câinele când se scoală. Întindeți-vă bine dirijând gândul pe coloana vertebrală pe care să o simțiți că se lungește puțin.

Acum, întins pe spate (în pat) închideți ochii și faceți prima ședință de relaxare (savasana) așa cum este descrisă în carte.

După 5-10 minute de relaxare, coborâți din pat cu mișcări lente. Mergeți la baie. Spălați-vă dinții, curățiți limba; apoi beți paharul cu apă. Faceți un duș sau spălați-vă cu apă rece pe față, brațe, bust și frecați-vă cu prosopul. Curățiți nasul trăgând apă sărată așa cum am indicat la tehnicile, de desfundare a nasului (capitolul pranayama).

Mergeți la toaletă și evacuați intestinul.

Sunt foarte mulți bărbați și femei care dimineața la trezirea din somn sunt obligați să meargă la toaletă. Să nu cumva să întrerupeți această obișnuință - reflex, ci să o păstrați ca pe o binefacere. Veți reveni după scaun în pat făcând ședința de relaxare etc.

Acum treceți la exercițiile de încălzire și pregătire a corpului în vederea executării asanelor:

- alergarea pe loc;
- exerciții de mlădierea coloanei vertebrale;
- exerciții pentru mlădierea picioarelor.

**Ora 6,30**

- exerciții pentru ochi,
- exerciții pentru gât,
- exerciții pentru limbă (simhasana),
- exercițiul „să întinerim obrazul”,
- savasana (relaxarea).

**Ora 6,45**

Sfertul de oră rămas, va fi afectat învățării, în fiecare zi, a unei asane.

**Ora 7**

Puteți pleca la serviciu.

Notă: Ora 6 dimineața poate fi schimbată de fiecare după programul de lucru și ora țării sale.

**După amiază.** În timpul liber învățați concentrarea. Este foarte important să o stăpâniți, deoarece așa cum am arătat, însoțește atât asanele cât și pranayama.

Vă sfătuim să nu abordați prea multe asane deodată. Nimic forțat, nimic obositor. Progresul trebuie să vină treptat. În India se fac 3-4 asane pe lună.

În restul zilelor din lunile de învățământ veți păstra același program din prima zi, rezervând sfertul de oră sau mai mult, învățării asanelor; după cum dispuneți de timp, dar cu grija de a nu depăși limitele recomandate de noi.

Considerând că ați încercat toate asanele și sunteți capabili să executați bine majoritatea din ele, vom trece la alcătuirea unui nou program.

- În primul rând, exercițiile de încălzire și pregătire (alergarea pe loc, mlădierea coloanei și a picioarelor) vor fi înlocuite cu grupul de asane comprimate denumit „Salutul Soarelui" care de asemenea nu va putea fi bine executat, până ce nu ați ajuns să stăpâniți bine execuția asanelor ce-l compun.

**PROGRAM**

Pentru elevi între 18-45 ani

1. orientarea;
2. exerciții pentru ochi;
3. exerciții pentru gât;
4. exerciții pentru limbă (simhasana);
5. exerciții pentru obraji (facultativ);
6. salutul soarelui;
7. savasana (relaxarea);
8. vajrasana, siddhasana sau lotus (depinde de stadiul în care vă aflați) la care veți asocia exercițiul de respirație completă (cu sau fără retenție de suflu).

Timp de execuție: 20 minute

Notă: În fiecare zi veți exersa câte alte două asane din tabloul exerci-

țiilor practice înscrise în ordinea executării lor și combinate cu exerciții de respirație.

Exercițiile de la numărul de ordine 1 la 7 rămân definitive în programul dumneavoastră.

Cu timpul, vă veți alege asanele favorite (necesare conservării sănătății sau tratării unor defecte sau boli) și le veți include în programul zilnic. Restul asanelor le veți repeta programându-le la intervale comode pentru dumneavoastră. Nu uitați concentrarea.

**PROGRAM**

Pentru elevi avansați, dotați cu aptitudini fizice deosebite, perseverență și constanță.

1. orientarea;

2. exerciții pentru ochi;

3. exerciții pentru gât;

4. exerciții pentru limbă (simhasana);

5. exerciții pentru obraji (facultativ);

6. asane din tabloul exercițiilor practice înscrise în ordinea executării lor, adică faceți întâi pe cele cu flexiuni înainte și înapoi, apoi pe cele de răsucirea coloanei la stânga și la dreapta și în final asanele cu capul în jos.

7. Asociați exerciții de pranayama.

Respectați întocmai recomandările făcute (orientare, relaxare, ținută, fără grabă, respectând durata etc.)

8. Terminați totdeauna cu savasana.

Nu uitați concentrarea

Notă: pentru o cât mai bună orientare a tuturor elevilor, vă dăm mai jos un program practicat la „The Forest University" - Ashram Sivananda din Rishikesh - Himalayas - INDIA

Asane - pranayama Durata

- Salutul soarelui de 3-5 ori

- Relaxare 1 minut

- Sarvangasana 1 minut

- Haiasana 2 minute

- Matsyasana 1 minut

- Relaxare 2 minute
- Paschimottanasana 2 minute
- Bhujangasana 1 minut
- Relaxare 1 minut
- Salabhasana 1 minut
- Relaxare 1 minut
- Dhanurasana 1/2 minute
- Relaxare 1 minut
- Ardha-Matsyendrasana 1 minut
- Relaxare 1 minut
- Shirshasana 1-10 minute (progresiv)
- Relaxare 2 minute
- Uddiyana și Nauli 2 minute
- Relaxare 2 minute
- Pranayama (respirație) 3 minute
- Savasana 3-5 minute

**PROGRAM**

Pentru persoane care au depășit 50 de ani și care au încheieturile anchilozate, sau au depășit greutatea normală indicată pentru înălțimea lor.

1. Orientarea
2. Alergarea pe loc 2-3 minute
3. Exerciții pentru mlădierea coloanei - 1-2 minute
4. Exerciții pentru mlădierea picioarelor - 2 minute
5. Exerciții pentru ochi - 2 minute
6. Exerciții pentru gât - 2 minute
7. Exerciții pentru limbă 3-5 ori
8. Exercițiu pentru întinderea obrazului - 4 ori
9. Salutul soarelui, sau vă alegeți pentru practica zilnică asanele ce le puteți executa ușor și fără inconveniente.
10. Savasana (relaxarea) de 2-3 ori pe zi câte 10 minute.
11. Concentrarea.

# ÎNCHEIERE

Acum când ați parcurs toată cartea, ați privit fotografiile, rămâne să vă hotărâți dacă veți începe practica.

Dacă sunteți entuziasmat, mai citiți o dată cartea, dar cu toată atenția și în special recitiți etapele pregătitoare (yama și niyama) adică regulile morale și de dietă.

Yoga nu este un sport de delectare; faci azi ceva și mai faci altădată!

Dacă veți obține efecte contrare, nu este de vină yoga, nu-i adresați gânduri sau vorbe urâte.

Vinovatul sunteți dumneavoastră, nu ați respectat întocmai recomandările făcute privind practica progresivă, concentrarea și RELAXAREA.

Dacă v-ați hotărât, înainte de a începe practica unei asane sau exercițiu de respirație învățați mai întâi textul pe din afară, ca să nu vă opriți în mijlocul execuției și să alergați după carte spre a o consulta.

Alegeți-vă un loc, o cameră, în care să aveți condiții de curățenie, aer curat, liniște și tihnă sufletească. Căutați să fiți singur, să nu fiți deranjat. Nu vă lăudați în cercurile dumneavoastră de prieteni că faceți yoga. S-ar putea ca unul din ei să facă vreo glumă jenantă sau chiar ofensatoare;

Maeștrii yoghini consideră aceasta ca pe un blasfem adus unei doctrine venerate de mii de ani în orient, doctrină bazată pe reguli de instruire fizică și morală, având drept scop perfecțiunea omului.

Preveniți astfel de situații a căror cauză să nu fiți niciodată dumneavoastră.

# REZUMAT

Viața modernă solicită din zi în zi tot mai mult puterile omului, în străduința lui de a-și asimila valul de cunoștințe noi și a tehnicilor respective de realizare materială.

În această situație, editurile de peste tot caută să publice lucrări care să ajute omul să descopere în el unele rezerve necunoscute de energie spre a putea să facă față cu maximum de eficiență acestui ritm impetuos de dezvoltare a societății umane.

Lucrarea prezentă constituie un ajutor prețios pentru omul modern angajat în acest ritm aprig de viață nouă, arătându-i calea de urmat pentru descoperirea rezervelor sale de energie, conservarea lor și indirect asigurarea unei tinereți plină de sănătate, mult peste anii care în mod normal indică instalarea bătrâneții.

În paginile ei a fost detaliată toată experiența autorului bazată pe cele mai perfecționate cunoștințe și tehnici Yoga, însușite în institutele superioare de yoga din: Rishikesh, Delhi și Bihar (India), la care ulterior autorul a adăugat și experiența școlilor americane, din New-York și Bahamas.

Această experiență poate fi considerată cea mai bună verificare a eficacității tehnicilor expuse în această carte, deoarece ea l-a ajutat pe autor să scape de cârjele căpătate de la o poliomelită.

Fotografiile din carte îl reprezintă pe autor, executând fiecare exercițiu, urmat de explicațiile privind realizarea tehnică și efectele lui curative.

Cartea este universală. Ea poate fi însușită și aplicată de oricine indiferent de țară, climat, etc. Nu așteptați miracole din afară. Miracolul este în voi.

# ABSTRACT

Modern life requires, daily, more and more human effort; man is confronted with an astonishingly increased wave of knowledge and techniques of material achievement.

Under this circumstance, the publishing houses all ower the world strive to publish books which may help man to discover in himself latent energy seserres - necessary for a successful getting through this impetuous evolution rhythm of mankind.

The present book tries to give an answer to this essential problem - being therefore an useful guide of behaviour of the modern man, involved in the ardent rhythm of industrial era. The book suggest to him a possible way - aiming at revealing unexpected energies which may be activated. By preserving them, through a rațional and methodic exercise, a long healthful youth is ensured -just beyond the so called „hoary age".

In the framework of this book a rich experience is presented, relying on the most improved knowledge and practice of Yoga -assimilated by the author in the advanced Yoga institutes of Rishikesh, Delhi and Bihar (India), to which is added, thereafter, the experience obtained in the American Schools of New-York and Bahamas.

This experience may be taken as quite convincing proof of the efficiency of the practice recommended in this book - because, applying this yoga practice, the author succeded in regaining all his health, leaving aside the crutches that a pitiless poliobliged him to bear.

The images reproduced in the book, represent the author performing gradually the necessary postures. The figure - captions refer to the technique of execution and to the curative effect of the asanas.

The book is, to a certain extent, universal. It may be entered upon by every man - no matter what is his country, in what climate he lived, etc. No miracle is to be expected from outside - it is to be found inside ourselves.

# RÉSUMÉ

La vie moderne solicite de plus en plus les forces de l'homme dans son effort d'assimiler l'amas de nouvelles connaissances et leur techniques de réalisation materielle. Dans cette situation les éditeurs de partout s'intéressent a publier des livres qui aident l'homme a découvrir en soi meme avec un maximum d'éfficacité ce rythme impétueux du développement de la société humaine.

A cet égard ce livre represente une aide precieuse pour l'homme moderne, entraine dans cet âpre rythme d'une vie tumultueuse, en lui montrant le chemin à suivre afin de decouvrir ses reserves d'energie, leur conservation et implicitement l'assurance d'une jeunesse riche en sânté et prolongee au-dela des années qui caractérisent normalement l'instauration de la vieillesse.

Dans cet ouvrage est presentee en detail toute l'experience de l'auteur fondée sur les connaissances et les techniques Yoga les plus perfectionnées, acquises dans les institutions supérieures de Yoga de: Rishikesh, Delhi et Bihar (India), completees plus tard avec l'expérience des écoles americaines (New-York et Bahamas).

Cette propre experiénce de l'auteur peut etre consideree comme une importante verification de l'efficacite des techniques etudiees dans ce livre, car ces techniques ont aide l'auteur de jetter les bequilles, consequence d'une polyomyelite.

Les photographies du livre (le yogi practicant) représentent l'auteur en executant chaque exercice avec les explications pour la realisation technique et leurs effets therapeutiques.

Le livre est universel. Il peut être assimilé et applique par n'importe qui, sans tenir compte du pays, climat, etc. N'attendez pas des miracles du dehors.

Le miracle est en vous même.

# ZUSAMMENFASSUNG

Im Bestreben sich die dauernd anwachsende Kenntniswelle, sowie auch idie betreffenden, technischen Verwirklichungsmoglichkeiten anzueignen, werden die menschlichen Krăfte im modernen Zeitalter von Tag zu Tag hoher beansprucht.

Angesichts dieses Tatbesfandes, bemiihen sich idie Verlage allgemein, Werke zu veroffentlichen, die dem Menschen verhelfen sollen, immer neue Energiereserven aus sich zu schopfen, um dacfurch diesem striirmischen Entwicklungsrhythmus der menschlichen Gesellschaft bestens nachkommen zu konnen.

In diesem Sinnebietet idie vorliegende Arbeit eine wertvolle Hilfe fur den an diesem neuen, lebhaftigen Lebensrhythmus teilhabenden Menschen und lehrt ihn den Weg zur Entdeckung seiner Energiereserven, deren Verwahrung und indirekt auch den Weg zur Erhaltung einer gesunden Jugend, weit hinausragend uber die Jahre, die gewohnlich das Altern kennzeichnen.

Die vorliegende Arbeit enth»lt die auf den vollkommensten Kenntnissen und Yoga-Techniken gegriindete Erfahrung des Verfas-sers, die sich dieser in den Yogahochschulen aus Rishikesh, Delhi und Bihar (Indien) angeeignet hat und zu New York und Bahamas hinzukam.

Eben diese Erfahrung des Verfassers kann als beste Bestâtigung fur die in diesem Buch beschriebenen Verfahren betrachtet werden, da der Verfasser dadurch von den Krucken, die ihm eine Poliomyelitis herbeibrachte, befreit wurde.

Die Abbildungen in der vorliegenden Arbeit bieten Darstellungen, in denen der Verfasser jede einzelne bung ausfuhrt, und werden von den Erlăterungen der technischen Ausfiihrungen und ihren kurativen Wirkungen begleitet.

Das Buch hat einen universellen Charakter. Jedermann, abgesehen von Land, Klima usw., kann es anwenden und sich dessen Inhalt aneignen. Keine Wunder kommen von auswărts. Das Wunder liegt in Euch selbst.

# RESUMEK

La vida moderna solicita cada dia mas la capacidad del hombre, en sus esfuerzos de asimilar la ola de nuevos conocimientos y las respectivas tecnicas, de realizacion material,

- En esta si tu ac ion, las editoriales de por doquier, quieren publicar trabajos que ayuden al hombre por descubrir en el ciertas reserves desconocidas de energia para poder enfrenfar con maxima eficiencia este impetuoso ritmo de desarrollo de la sociedad humana.

El presente trabajo, constituye una preciosa ayuda al hombre moderno, empenado en este vivo ritmo de la nueva vida, mostrândole la via que debe seguir para descubrir sus reservas de energia, para conservales e, indirectamente para asegurarle una juventud sana, prolongada, mas alia de los anos que normal mente indican la vejez.

En sus pâginas, fue detallada toda la experencia del autor basada en los mas completos conocimientos de la tecnica yoga, aprendidos en institutos superiores de esta disciplina de Rishikesh, Delhi y Bihar ( India) y, recientemente en las escuelas de New York y Bahamas.

Esta experencia puede ser considerada como la mayor verificacion de la eficiencia de las tecnicas descritas en este libro, porque han ayudado el autor a renunciar a las muletas a que se vio obligado a llevar a causa de una poliomielitis.

Las ilustraciones del libro representan al autor ejecutando cada ejercicio, acompariadas de explicaciones sobre la ejecucion tecnica y sus efectos curativos.

El libro es universal y puede servir de modelo para cualquier persona indistintamente del pais, clima, etc. No esperen milagros de fuera. El milagro es obra de cada uno de Ustedes.

# RIASSUNTO

La vita moderna sollecita ogni giorno, sempre piu le possibilita, nel suo sforzo di asssimilare l'ondata di nuove cognizioni e delle rispettive techniche di realisazione materiale.

In questa situazione, le editrici di ovunque, cercano di pubblicare lavori che aiutano l'uomo a scoprire in se stesso sconosciute riserve di energia onde poter far fronte con massima eficienza a questo impetuoso ritmo di sviluppo della societa umana.

Il presente lavoro costituisce da questo punto di vista un prezioso aiuto per l'uomo moderno impegnato in questo accanito ritmo di vita nuova, illustrandogli la strada da seguire per scoprire le sue risorse di energia, per conservarle e indirettamente per la garanzia di una giovinezza piena di salute, molto in piu fra gli anni che normalmente indicano l'apparizione della vecchiaia.

Nelle sue pagine era stata presentata dettagliatamente tutta l'esperienza del autore basata sulle migliori conoscenze e tecniche Yoga, appropriate dagli instituti superiori di yoga di; Rishikesh, Nuovo Delhi e Bihar (nell'India) alia quale ulteriormente l'autore ha aggiunto anche l'esperienza delle scuole americane di Nuova York edi Bahamas.

Questa esperienza puo essere considerata la migliore verifica dell'efficacia delle tecniche presentate in questo libro, dato che lei ha aiutato l'autore di abbandonare le stampelle alle quali era stato costretto in sequito ad una poliomielite.

Le fotografie del libro rappresentano l'autore mentre eseguisce ogni esercizio, seguite dalie spiegazioni sulla esecuzione tecnica ei suoieffetti curativi.

Il libro e universale, esso puo essere appropiato e applicato da ognuno a prescindere dal, paese, clima ecc. Non aspettate miracoli dall'esterno. Il miracolo e in voi.

# BIBLIOGRAFIE

1. Mircea Eliade; *Le Voga*, Editura Payot, 1968, Paris.

2. Dhirendra Brahmachari; *Yoga Suksma Vyayama,* Edited by Caxton Press, 1965, India.

3. Swami Vivekananda; *Raja-Yoga* (Les Yoga Pratiques), Paris, Albin Michel 1953.

4. C. Kerneiz; *Le Yoga de l'occident*, Editions Adyar, Paris 1938.

5. C. Kerneiz; *Le yoga de la connaissance*, Editions Adyar, Paris 1939.

6. C. Kerneiz; *Le Hatha-yoga*, Editions Adyar, Paris 1937.

7. S. Yesudian et E. Haich; *Sport et Yoga*, Lausanne, Editions Foma-Paris, Albin Michel, 1958.

8. Indra Devi; *Santé et bonheur par yoga*, Ed. Denoel - Les presses d'aujourd'hui Paris 1961.

9. Sri Swami Sivananda Saraswati; *Practical Lessons in Yoga*, Published by: The Divine Life Society, Himalayas, India 1971.

10. Srimat Swami Shivananda Saraswati; *Yoga Therapy or Yogic way to cure Diseases*, Rashpurnima, India 1957.

11. Sri Swami Chidananda; *Path to Blessedness*, Published by: The Divine Life Society, Himalayas, India 1973.

12. Swami Vishnudevananda; *The Complete Illustrated Book of Yoga*, Published by The Julian Pres, Inc. 1972.

13. B.K.S. Iyengar; *Light on Yoga (Yoga Dipilka)*, London: George Allen & Unwin LTD 1965.

14. Prof. Shyam Sundar Goswami; *Hatha Yoga An Advanced Method of Physical Education an Concentration*.

15. Sri Yogendra; *Yoga* (Higiena simplificată).

16. Louis Frederic; *Yoga Asanas Methode Naturelle de culture physique et mentale*, Editions de Culture Humaine, Sermaise 1967.

17. Andre Van Lysebeth; *J'apprends le yoga*, 2 eme Edition Flammarion 1968.

18. Andre Van Lysebeth; *Je perfectionne mon yoga*, Flammarion 1969.

19. André Van Lysebeth; *Pranayama la Dynamique du Souffle*, Flammarion 1971.

20. Paul Brunton; *India secretă*; Editura Forum.

21. I.C. Voiculescu și I.C. Petricu; *Anatomia si Fiziologia* Omului „Editura Medicală" București,1971,Edifia IV.

22. Eugen Macovski ; *Natura fi structura materiei vii,* Editura Academiei Republicii Socialiste România, București >1972.

23. Integra/ Voga *Hatha,* by Yogiraj Swami Satchidananda U.S.A. 1974.

24. Swami SHukdevanadji Maharaj; Yog/c *Asanas, Pranayama and Surya Namaskar* Published by Mumukshu Ashran, Shahjahapur,1956.

25. Paramahansa Satyananda ; *Mecanics* of Meditation, Published by „The Binar Schoohof Yoga" Monghyr, Bihar, India 1973.

26. N.C. Tufoi - Yoga - Editura Junimea, Iași, 1979.

# În loc de Postfață:

# Două referințe eseistice despre autorul cărții și despre contextul sapienșial românesc

## Alexandru IORGA

## Despre YOGA în spațiul carpato-mioritic.

Despre Yoga, încă din timpuri imemorabile, se tot vorbește. Și va continua să se vorbească. Puține cotloane, pe Terra, or fi existând, în care Yoga să nu constituie o preocupare. Poate în afară de unele țări cu regimuri totalitare și desigur în țări cu religii exclusiviste.

Yoga, un cuvânt care fascinează prin aureola lui plină de mister, atunci când este puțin cunoscut și captează, pe măsură ce te apropii de înțelesul, semnificația și utilitatea lui. Și cum în fiecare... curent - apar comentatorii, analiștii, "formatorii de opinii", nici Yoga nu este scutită. Comentatori. Care se întrec în analize, psihoanalize și superanalize. Specialiști, dar mai ales pseudospecialiști și chiar farseuri, în toată puterea cuvântului. Scriu cărți "filozofice", cât mai încâlcite, scriu manuale: citesc patru și o scriu pe a cincea. Se poartă. Și în literatura muzicală. Chiar un cunoscut apropiat. A citit trei cărți despre Bizet, a scos-o și el pe a patra. Sau țin conferințe. Au acostat și la Cluj. O doamnă a conferențiat despre... despre Hatha-Yoga! O singură dată a umplut sala. Întrucât a doua oară, cu toată reclama - plătită de cine? - dacă ar' fi continuat, vorbea la pereți. Sau! Un bătrân cu barbă mare și plete încâlcite. Păr alb. Vopsit alb. Se observa. Făcea pe bătrânul. Îmbrăcat ca indienii, vorbea tot despre Hatha-Yoga. Vorbea - dar nimic "ad demonstrandum". Adică de câteva ori și-a pus de-

getul mare la tâmplă, făcându-se că meditează. Hatha-Yoga. Măcar dacă se aventura spre Radja-Yoga. Că pe acolo puțini ar fi înțeles dar mulți s-ar fi făcut a înțelege.

Îmi aduc aminte că prin anii '60, a secolului trecut, în cadrul unui schimb cultural, un grup de artiști lirici clujeni au fost trimiși într-un lung turneu în Asia. L-am rugat pe primul bariton al Operei, (dau și numele - Traian Popescu):

- Dacă ajungi în India, intră într-o librărie și cumpără-mi o carte sau o revistă de Yoga.

Când s-a întors mi-a spus următoarele.

- Am încercat. Dar mi s-a spus: "Dacă vă interesează publicații despre Yoga, le găsiți în Occident"... Este o "parabolă" semnificativă, chiar dacă n-o fi tocmai așa.

În România, în epoca bolșevică Yoga, cel puțin în prima perioadă, era - să zicem - tolerată. Apoi tov. Elena Ceaușescu, tovarășa academician de renume mondial, cu diplome și onoruri atestate de marii oameni de știință a națiunii - cinste lor...(minierilor!), a interzis Yoga.

Așa, pur și simplu... A băgat-o în catacombe, lângă Biserica Greco-Catolică. În perioada tolerantă însă, au apărut parcă trei manuale de Hatha-Yoga. Unul traducere, două autohtone. Cel în traducere, foarte cuprinzător, foarte documentat și chiar foarte elevat. Totuși, cu... cântec.

Autorii, doi conferențiari de la Institutul de Educație Fizică și Sport din capitala țării respective l-au luat pe campionul lor de gimnastică - altfel un tânăr chipeș și cu multă mobilitate - i-au arătat ilustrata cu asana dorită, l-au pus să imite și l-au fotografiat. Nu ne adâncim în comentarii, dar asemenea practici devin riscante. Credibili pot fi numai autorii care ei înșiși demonstrează ceea ce susțin.

Al doilea, autohton, cu schițe demonstrative. Autor - Dr. Riga...

Iar al treilea manual întitulat YOGA-IZVOR DE SĂNĂTATE, autor N. C. TUFOI, apărut la Editura Junimea-Iași în 1979 este într-adevăr, ceea ce trebuie să fie. Dar despre asta, ne vom ocupa ceva mai la vale.

În România, după Revoluție, librăriile s-au umplut de sumedenie de manuale și studii privind Yoga. Unele în traducere dar majoritatea în limbi de circulație, la chioșcuri apar și reviste. Lunare. Dacă nu chiar și săptămânale. Cartea lui Tufoi nu a apărut. Cu toate că ar fi cea mai dezirabilă. Au apărut și școli de Yoga. Cu așa ziși "guru".

Școli cu taxe. Și venituri substanțiale, cel puțin în prima fază. Printre acestea, la loc de frunte - Yoga-Misa - cu spirala spre integrare în absolut. Inventată și condusă de un "guru", fugit ulterior în Suedia întrucât în țară fusese condamnat pentru unele delicte dar și pentru relații sexuale cu minore. Întreținute în cadrul acestor... spirale. Acestea - după unele poze și relatări apărute, un fel de ciolomadă de trupuri goale unde prin... integrare în absolut se urmărește ca bărbații să devină mai tăurași, juisând cât mai târziu încât doamnele misa să se simtă cât mai bine altoite. Dar așa ar fi o iluzie spre tantra. Atunci numește-o oarece Tantra, Domle, și nu-ți bate joc de noțiunea de Yoga. Dar despre această mare șmecherie - missa, ne putem exprima mai elocvent redând conținutul unui articol publicat în 2004:

**Yoga - care Yoga?!...**

*De câteva zile bune au apărut în orașul nostru o sumedenie de afișe lansate de o anume - să-i zicem deocamdată - „asociație", care-i îndeamnă pe cetățenii clujeni, precum și pe cei din București, Timișoara, Iași, Sibiu etc. la proteste împotriva autorităților care ar încălca drepturile omului persecutând, cică, mișcarea Yoga. Oare, chiar așa să fie?...*

*Acuma, eu nu mă dau în vânt după autorități și, în general, simțămintele mă împingeau mereu spre opoziție, indiferent cine era la putere, dar și asta este adevărat că pe jandarmi și pe polițiști îi privesc cu simpatie, așa cum pe milițieni îi priveam cu silă.*

*„Drepturile Omului... persecuții împotriva sistemului Yoga..." Oare! Eu practic Hatha-Yoga de 66 de ani, pe față și, nimeni nu mi-a avut baiu' - ca să zic așa. Mi-am învățat și copiii și nepoții, ba am dat și lecții, gratis, unor medici, sportivi, artiști, și nimeni nu ne-a dat atenție. În ultimii ani, Editura Dacia mi-a publicat „Yoga - gimnastică respiratorie" ediția a II-a, epuizată în rafturile Librăriei Universității din Cluj și ale altor librării din țară, fiind în pregătire ediția a III-a, și nimeni nu are treabă. Ba mai mult! În perioada dictaturii comuniste au apărut articole și cărți despre Yoga de autori ca dr. Riga, Tufoi și alții. Adevărat că la un moment dat „Academiciana de renume mondial", soția... marelui stejar atât de proslăvit de „poeții neamului", când a desființat Facultatea de psihologie, s-a luat și de Yoga, dar nu cu mare efect. Acuma apar la chioșcuri reviste de Yoga în mod absolut liber și oficial. În librării există voluminoasa lucrare "Yoga", de Mircea Eliade, și totul este absolut normal. Yoga se poate practica la poalele Carpaților tot atât de bine ca la poalele Himalayei.*

*Și acum apar niște „yoghini", care, ca din gură de șarpe, țipă că Yoga*

*este persecutată în România de 100 de zile. Și de 100 de nopți, cu siguranță! „Veniți lume și popor, că Drepturile Omului în România sunt date pe apa sâmbetei! Yoga este băgată în catacombe!".*

*Oare chiar așa să fie? Oare chiar despre Yoga ar fi vorba? Sau altceva ar fi pe dedesubturi!... Atitudinea acestor „maeștri", a acestor „guru", care se identifică cu Yoga îmi amintește de practicile anumitor indivizi din nomenclatura comunistă: „Dai în mine, dai în partid! Te iei de mine, dai în clasa muncitoare!".*

*YOGA, potrivit Dicționarului Universal, este „Școală filosofică indiană care recomandă contemplarea, imobilitatea absolută, extazul mistic și practicile ascetice în vederea eliberării eu-lui individual de contingențele vieții materiale și contopirea cu sufletul universal". Și în continuare: „Yoghin = adept al filozofiei yoga; ascet indian care practică yoga".*

*Iată, deci, cuvântul asceză apare de două ori în acest context.*

*Voi faceți... altceva, nu Yoga. Voi compromiteți noțiunea de Yoga!*

Dar să revenim la reeditarea de față. Cartea lui N.C. Tufoi, *Yoga - izvor de sănătate*, este una dintre cele mai documentate și utile expuneri publicate în România. Este bazată pe experiență proprie. Nu prezintă riscuri. Autorul exemplifică prin fapte tot ceea ce exprimă prin vorbe. Toate fotografiile demonstrative îl reprezintă pe autor. Apoi textul simplu, inteligibil, alcătuit cu sensibilitate și, cu talent. Totul denotă că N. C. Tufoi este o personalitate de o domnească modestie. Cine-i urmează sfaturile are toate motivele unei depline mulțumiri.

Izvorul de sănătate din experiențele lui Tufoi te duc, într-adevăr, prin calea sănătății spre prelungirea tinereții și întârzierea inevitabilei bătrâneți și spre realizarea acelui deziderat pe care ori ce om cu judecată îl exprimă la sfârșit de rugăciune; "Doamne, ține-mă pe picioare până în ultima mea zi!" Într-adevăr, Dumnezeu ajută. - Dar mai întâi trebuie să ne ajutăm și noi. Și lucrarea lui Tufoi contribuie în mod absolut la această autoajutorare...

# Postfață

## Vasile ANDRU

## Legenda Tufoi

Nicolae C. Tufoi, acum octogenar, a avut de timpuriu legenda sa. Ba chiar se poate spune că el, omul, a supraviețuit legendei sale.

Această legendă s-a constituit în anii 60, după o experiență dramatică și exemplară. În anii studenției, a contractat o poliomielită cu urmări grave. În genere, după constituirea sechelelor post-poliomielitice, omul este condamnat la o existență chinuită. În anii 60, la noi, erau necunoscute exercițiile de recuperare ale australiencei Elizabeth Kenny (†1952). Și nici alte tratamente nu existau.

Nicolae Tufoi s-a salvat prin Yoga și printr-o voință titanică. Prin exerciții sistematice de Yoga, el reușește să contracareze și să anihileze toate consecințele bolii. Și, mai mult, reușește să dea vieții sale o anvergură spirituală vastă. Poate asta a fost cea mai însemnată victorie asupra dizabilității: să obțină nu numai vindecarea, ci și realizarea dimensiunii spirituale a existenței sale. La urmă, în Rishikesh, Nicolae Tufoi se face apreciat chiar de yoghini indieni prin execuția perfectă a asanelor, prin autocontrol perfect și gândire optimă. Cazul său devine exemplar.

În urma acestei experiențe, Nicolae C. Tufoi publică manualul *Yoga – izvor de sănătate*, ilustrat cu propriile sale executări ale asanelor. Această carte este și primul manual coerent și sintetic de Yoga apărut la noi, după care s-au ghidat multe generații de practicieni. Dar este și un fel de jurnal implicit, al unei experiențe psiho-spirituale.

Tufoi a relansat astfel interesul (medical, spiritual) pentru Yoga, într-un timp când prohibiția spirituală din România crease o fractură în indianistica noastră. Iar practicienii și inițiații generației anterioare, formând un curent spiritual de subterană, se rosteau precaut și obstaculat. Îi amintesc pe magistrul Aleaxandru

E. Rusu, ucenic al lui Swami Sivananda care în 1936 îi acordase titlul de „membru de onoare" al Societății Viața Divină, din Rishikesh. Și pe profesorul Ion Vulcănescu cel care a cunoscut temnițele comuniste, iar după 1989 a publicat un sumar ghid Yoga. Și pe yoghinul Alexandru Iorga, azi spre nonagenar, cel care, în tinerețe, a fost inițiat de doctorul indianist al reginei Maria; mai târziu, Alexandru Iorga a publicat și el un manual de Yoga. Cu titlu de pionierat în Yoga anilor 60-70 o amintesc și pe profesoara Nineta Crainici. Chiar de la apariția sa pe firmamentul Yoga, manualul lui N. C. Tufoi este recunoscut ca valoros de acești înaintași (mărturiile le-am preluat direct).

Vom mai nota, în context, încă două exemple, devenite și ele legendare, ale Yogăi din anii prohibiției spirituale, două cazuri care seamănă uimitor cu cel al lui Tufoi. Este vorba de Mario Sorin Vasilescu și Oma Savitri Stănescu.

Primul, Mario Sorin Vasilescu s-a salvat prin Yoga de la o cădere a sistemului endocrin, netratabilă și cu urmări care puteau fi letale. Mario s-a salvat prin Yoga, prin exerciții yoghine, selectate și predate de un medic indian. Rezultatul final a fost, și la el, vindecarea dar și dobândirea unei măiestrii în predarea asanelor și, la fel, descoperă un sens superior existenței sale. Apoi, din anii 70, Profesorul Mario Sorin Vasilescu devine un foarte competent șef de școală yoghină.

Celălalt caz, Oma Savitri Stănescu, tot în timpul studenției, face o encefalită, cu paralizia unei părți a trupului și o distrofie musculară. Și Oma Stănescu s-a salvat prin Yoga. În anii 80, ea a reușit să ajungă în India unde a stat 3 ani și jumătate, rezidând în câteva ashramas, găsindu-și un maestru cu mare rol în remiterea ei și, la urmă, găsindu-și un mire indian! ... A publicat și ea un manual de Yoga (care va trebui relansat într-o zi). După aceea, intră și ea în umbra legendei sale, adică într-un anonimat ascetic, fără alte evenimente, decât *reîncreștinarea* (Andru fiindu-i naș!); și apoi, numele ei fiind relansat de publicarea a trei romane care i-au adus și calitatea de membră a Uniunii Scriitorilor.

Revenind la Nicolae Tufoi, vom zice că nu se cunosc prea multe din viața sa ulterioară legendei sale timpurii. Manualul său a servit multor promoții de practicanți, fiecare din acești practicanți știind că în spatele manualului se ascunde și exemplul personal al autorului. Așadar, disciplina sa personală a fost ea însăși un propulsor, un model pedagogic. Manualul său propune o Yoga corectă, conformă cu tradiția indiană sănătoasă.

(Între paranteze vom spune că, în India, astăzi, se întâlnesc trei direcții yoghine corecte și valide: (1) Prima direcție, Yoga „skill in action" (citatul este din *Bhagavat Gita*: „Yogah Karmesu Kausalm"); sau *Ashtanga Yoga*, acum preluată

și de Yoga didactică, așa cum am văzut-o în învățământul indian curent, dar și în ashramele Sivananda. (2) A doua direcție, este Yoga medicală, pentru minte și trup, nedespărțită de Ashtanga Y., dar cu accentuări terapeutice, așa cum se practică în ashramurile care-și afișează ca patron secund – după maestrul tutelar – pe Dhanvanthari, zeul medicinii. (3) Și, a treia direcție, Yoga rituală, foarte legată de devoțiunea hinduistă, de tradiția religioasă, așadar foarte legată de Bhakti.)

După publicarea acelui manual pe care-l numesc și „autobiografia unei salvări", după elanul sădit în inimile practicienilor care-i urmau zarea, Tufoi dispare de la orizontul nostru sapienţial. Nu știm în ce condiții a părăsit România, nu știm dacă s-au făcut presiuni asupra sa sau el însuși a simțit nevoia unei decompresări, și a rămas definitiv în străinătăți. Veștile de dinspre el ajungeau „filtrate" și voit deformate de către un sistem de dezinformare securist. Știm că a stat o vreme în Himalaya, la Rishikesh, unde a avut ucenici sau pacienți, și că s-a făcut apreciat. Apoi s-a auzit că era în Canada, unde-și câștiga pâinea dând lecții de yoga. Prin anii 80 a fost lansat zvonul că Tufoi a murit într-un accident de mașină în Canada ... Lumea indianistă la noi a luat ca adevărat acest zvon cum că Tufoi ar fi murit accidentat. Și astfel, „cazul" Tufoi părea închis. Mulți dintre noi am fost timorați gândindu-ne că acel „accident" a fost aranjat ... iar scopul dezinformării era chiar intimidarea noastră și „îngroparea" cazului. Manualul de Yoga al lui Tufoi continua să circule, ca atare sau în copie xeros.

În 2006, aflăm că Tufoi trăiește! Am aflat aceasta în contextul următor: În 2006, într-un turneu sapienţial prin câteva mega-orașe din SUA, am poposit și la San Francisco. Aici am stat o săptămână, făcând prezentări de carte și întâlniri pe teme filocalice, lansam și lucrarea mea *Psihoterapie isihastă*. Patru zile din acest popas californian am fost împreună cu poetul Gabriel Stănescu, care a lansat patru volume de autori din emigrația americană, tipărite de el în Editura Criterion Publishing.

Printre organizatorii întâlnirilor noastre, era și arh. Ioan Angelescu; cu mașina acestuia am făcut sute de kilometri prin patru-cinci orașe din California. Într-o zi, Ioan Angelescu ne spune: „Mâine o să ne vedem mai târziu, căci dimineață mă duc la Nicu Tufoi." Atunci am aflat, năucitor, că Nicu Tufoi trăiește și locuiește la San Francisco. A fost o surpriză de proporții.

Etapa San Francisco a lui Tufoi ne-a povestit-o sumar dl. Angelescu. Ne-a spus atunci: „L-am căutat de cum am ajuns în San Francisco, în urmă cu două decenii; l-am căutat pentru probleme de sănătate" ...O vreme destul de lungă

Tufoi a predat Yoga la o Universitate din San Francisco. A predat ca angajat, ca profesor. Până într-o zi când i s-a desfăcut contractul de muncă, dintr-o pricimă ... creștină! Adică într-o împrejurare, Tufoi a dezaprobat ferm homosexualitatea. A declarat la o oră de *trening* că homosexualitatea nu-i compatibilă cu redobândirea dreptei naturi la care lucrează practicile sapienţiale!

Această critică a homosexualității i-a fost fatală, pentru că democrația americană te sancționează dacă cenzurezi opțiunile sexuale ale cetățenilor. Cineva din grup, o jună lesbiană, un june gay ... îl denunță la rectorat: cum că Profesorul încalcă principii democratice americane și aduce prejudicii de imagine și de fond. I s-a desfăcut contractul de angajare. Azi Profesorul are o pensie de 850 dolari pe lună. Tot de la dl. Angelescu am aflat atunci că Nicolae Tufoi are și unele scrieri, în manuscris, însemnări de practică sau reflecții, dar nu găsea de cuviință să le publice. Nu demult, am descoperit un scurt eseu de Nicolae Tufoi, intitulat *„Aceiași fii de daci"*, despre Brâncuși și India, eseu sclipitor, antologat în volumul *Icoana Sinelui* de Liviu Câmpeanu (Editura Roza Vânturilor).

Reeditarea volumului *Yoga – izvor de sănătate* de N. C. Tufoi este o meritată restituire. După câteva decenii de la apariție, volumul rămâne actual și pilduitor. Cartea reapare în condițiile totalei decenzurări spirituale de la noi. Oficial și practic, Yoga este îngăduită; dar există o fățișă respingere a ei, mai ales de către opinia clericală. Antihinduismul modern, la noi, are aceleași motive, cred, ca și antisemitismul, și aceeași exprimare sofisticată. Curentul antihinduist este întreținut nu obligatoriu de teologi în bloc, ci de unii „agitatori de opinie teologică" (în care intră și ceva laicat mediatic). Dar, vedem, există și un potențial de luciditate, de elucidare, la care un promotor de Yoga corectă poate contribui. Cartea lui Nicolae Tufoi poate spori acest potențial de elucidare.

Textul ediției dintâi este reprodus fără modificări. Acum autorul a adus unele retușuri doar la câteva legende de fotografii. Repetăm: cartea își păstrează actualitatea și prospețimea, fiind un manual corect și clar, dar și mărturia unei stăruitoare, rodnice lucrări cu sine.

*București,*
*15 Mai 2010*

# LISTA ILUSTRAȚILOR


N. C. TUFOI 10

Aurelian R. Petrescu 11

Yoghinul N. C. Tufoi, înconjurat de maeștrii de la RISHIKESH-HIMALAYAS-India 12

Savasana (fig. 1) 31

Inspirați la ridicare (fig. 2) 37

Inspirați la coborâre (fig. 3) 37

Inspirați la ridicare (fig. 4) 38

Expirați la coborâre (fig. 5) 39

Detalii pentru mâini (fig. 6) 40

Vedere laterală (fig. 7) 41

Variantă pentru cei ce nu pot sta în picioare (fig. 8) 41

Variantă pentru cei ce nu pot sta în picioare (fig. 9) 42

Expirați spre stânga. Reveniți inspirând (fig.10) 43

Expirați spre dreapta. Reveniți inspirând (fig.11) 43

Variante (fig. 12, fig. 13) 44

Poziția de plecare (fig. 14) 45

Aplecare spre dreapta. (fig. 15) 46

Aplecare spre stânga. (fig. 16) 46

Vedere combinată (fig. 17) 47

Privire în sus (fig. 18) 49

Privire în jos (fig. 19) 49

Privire spre dreapta (fig. 20) 50

Privire spre stânga (fig. 21) 50

Netra sakti vikasaka (fig. 22) 51

Nasagra Drishti (privirea în vârful nasului) (fig. 23) 52

Madhyama Drishti (privirea la rădăcina nasului) fig. 24) 53

Brumadhya Drishti (privirea între sprâncene) (Fig. 25) 53

Masajul ochilor (fig. 26) 55

Masajul ochilor (fig. 27) 56

Exerciții pentru gât (fig. 28, 29) 57

Exerciții pentru gât (fig. 30, 31) 58

Exerciții pentru gât (fig. 32) 59

Exerciții pentru gât (fig. 33) 60

Simhasana (fig. 34) 62

Simhasana din padmasana (fig. 35) 63

Variantă (fig. 36) 64

Inspirați pe gură (fig. 37) 65

Rețineți respirația (fig. 38) 66

Pregătire pentru Padmasana (fig. 39) 69

Pregătire pentru Padmasana (fig. 40) 70

Padmasana (fig. 41) 71

Variantă (fig. 42) 72

Vajrasana (fig. 43) 74

Variantă (fig. 44) 74

Vedere din față (fig. 45) 75

Călcâie depărtate (fig. 46) 75

Vedere din spate (fig. 47) 76

Vedere laterală (fig. 48) 77

Variantă: genunchii depărtați (fig. 49) 78
Poziția de plecare (fig. 50) 79
Siddhasana (fig. 51) 80
Siddhasana. Vedere laterală (fig. 52) 81
Poziția de plecare (fig. 53) 83
Supla - Vajrasana (fig. 54) 84
Variantă (fig. 55) 84
Poziția de plecare (fig. 56) 85
Timpul 2 de execuție (fig. 57) 86
Mayura - Padmasana (fig. 58) 86
Poziția de plecare (fig. 59) 88
Timpul 1 (fig. 60) 89
Timpul 3 (fig. 62) 89
Timpul 2 (fig. 61) 89
Timpul 4 (fig. 63) 90
Timpul 5 (fig. 64) 90
Timpul 6 (fig. 65) 91
Mayurasana (fig. 66) 91
Combinarea păunului cu lăcusta (fig. 67) 92
Badrasana timpul 1 (fig. 68) 93
Badrasana timpul 2 (fig. 69) 94
Badrasana timpul 3 (fig. 70) 95
Ardha - Kurniasana (fig. 71) 96
Hasta - Padasana (fig. 71 bis) 96
Timpul 1 (fig. 73) 98
Kurmasana (fig. 74) 98
Poziția de plecare (fig. 72) 98
Kurmasana Variante 99
(fig. 75) 99
(fig. 76) 99
(fig. 77) 99
Yoga - Mudra. Poziția de plecare (fig. 78) 101
Yoga - Mudra (fig. 79) 102
Variantă (fig. 80) 103
Variantă (fig. 81) 104
Variantă (fig. 82) 105
Poziția de plecare (fig. 83) 106
Fază intermediară (fig. 84) 107
Paschimottanasana (fig. 85) 107
Variantă pentru avansați (fig. 86) 108
Padahasthasana (fig. 87) 109
Poziția de plecare (fig. 88) 110
Poziția intermediară (fig. 89) 111
Urdhva Paschimottanasana (fig. 90) 111
Variantă (fig. 91) 111
Poziția de plecare (fig. 92) 112
Poziția intermediară (fig. 93) 112
Dvipada shirshasana (fig. 95) 113
Poziția intermediară (fig. 94) 113
Vedere laterală (fig. 96) 114
Poziția de plecare (fig. 97) 116
Bhujangasana (fig. 98) 116
Poziția de plecare (fig. 99) 118
Halasana (fig. 100) 118
Variantă (fig. 101) 118
Variantă (fig. 102) 119
Matsyâsana (fig. 103) 121
Variantă (fig. 104) 121
Variantă (fig. 105) 121

Ardha - Salabhasana (fig. 106) 122
Salabhasana (fig. 107) 123
Variantă pentru avansați (fig. 108) 124
Poziția de plecare (fig. 109) 125
Dhanurasana (fig. 110) 126
Dhanurasana în balans (fig. 111) 126
Ardha - Matsyendrisana (fig. 112) 128
Variantă simplă (fig. 113) 129
a) variantă 130
b) variantă 130
c) variantă 131
Matsyendrasana (fig. 114) 132
Poziția de plecare (fig. 115) 134
Trikonasana (fig. 116) 135
Variantă. Vedere din față (fig. 117) 136
Variantă. Vedere din față (fig. 117) 137
Variantă (fig. 120) 138
Variantă (fig. 119) 138
Viparita - karani (fig.121) 140
Variantă pentru infirmi (fig. 122) 141
Poziția de plecare (fig. 123) 143
Poziția de plecare pentru cei ce nu pot întinde picioarele (fig. 124) 143
Faza intermediară (fig. 125) 144
Sarvangasana (fig. 126) 145
Vedere din față (fig. 127) 145
fig. 128 146
Variante pentru elevi mai avansați 146
fig. 129 146
Poziția de plecare (fig. 130) 150
Pre - shirshasana (jumătate shirshasana) (fig. 131) 151
Faza intermediară (fig. 132) 152
Vedere laterală (fig. 133) 153
shirshasana 153
Vedere din față (fig. 134) 153
Variantă pentru avansați (fig. 135) 154
Poziția de plecare (fig. 136) 155
Timpul 1 (fig. 137) 155
Timpul 2 (fig. 138) 156
Timpul 3 (fig. 139) 157
Timpul 4 (fig. 140) 158
Timpul 5 (fig. 141) 159
VrikshasanaVedere din față (fig. 142) 159
Vedere laterală (fig. 143) 159
Uddhiyana - bandha (fig. 144) 161
Vedere din față (fig. 145) 162
Uddhiyana - bandha din Padmasana (fig. 146) 163
Uddhiyana - bandha din Padmasana. Vedere laterală (fig. 147) 164
Presarea ombilicului (fig. 148) 165
Vedere în picioare (fig. 149) 166
Vamana nauli (fig. 150) 169

Dakshina nauli (fig. 151) 170
Madyana nauli (fig. 152) 171
Maha - mudra (fig. 153) 174
1. Expirați profund (fig. 154) 175
2. Inspirați profund (fig. 155) 176
3. Expirați complet (fig. 156) 176
4. Inspirați (fig. 157) 177
5. Rețineți respirația (fig. 158)178
6. Expirați (fig. 159) 178
8. Expirați (fig. 161) 179
7. Inspirați profund (fig. 160) 179
9. Inspirați (fig. 162) 180
10. Expirați (fig. 163) 181
11. Inspirați (fig. 164) 181
12. Expirați (fig. 165) 182

# CUPRINS

DEDIC ACEASTĂ LUCRARE: 4
CUVÎNTUL UNUI PROFESOR INDIAN 5
CUVÎNT ÎNAINTE 6
PREFAȚA AUTORULUI 9
INTRODUCERE 13
ETAPE ÎN YOGA 14
ETAPELE PRELIMINARE 16
RECOMANDĂRI ȘI PRECAUȚIUNI PRIVIND PRACTICAREA EXERCIȚIILOR YOGA 18
PROBLEMA SEXUALITĂȚII 19
ALIMENTAȚIA 20
ANTRENAMENTUL FIZIC 23
ASANAS - MUDRAS - BANDHAS 23
Recomandări 23
TABLOUL EXERCIȚIILOR ÎNSCRISE ÎN ORDINEA EXECUTĂRII LOR: 26
Trei Mudre 27
1. ORIENTAREA 27
2. RELAXAREA 28
(Postura „Savasana”) 28
Execuție: 29
3. CONCENTRAREA 32
4. TEHNICI DE CONCENTRARE YOGA 33
5. ȘI ACUM SĂ ÎNCEPEM 35
6. EXERCIȚII PENTRU ÎNCĂLZIRE ȘI PREGĂTIRE A CORPULUI ÎN VEDEREA EXECUTĂRII ASANELOR 36
7. EXERCIȚII PENTRU OCHI 48
3. NETRA SAKTI VIKASANA 51

ALTE EXERCIȚII MĂRUNTE PENTRU HIGIENA ȘI ÎNTĂRIREA OCHILOR 52
8. EXERCIȚII PENTRU GÎT 56
9. EXERCIȚII PENTRU LIMBĂ 61
10. EXERCIȚII PENTRU OBRAJI KAPOLA - SAKTI - VARDHAKA 65
11. PADMASANA sau asana lotusului 67
12. Vajrasana sau poziția diamantului 73
13. SIDDHASANA sau asana meditației 79
14. SUPTA-VAJRASANA (variantă) 82
15. MAYURA - PADMASANA sau asana crabului 84
16. MAYURASANA sau asana păunului 87
17. BADRASANA sau asana tronului 92
18. ARDHA - KURMASANA sau jumătate broască țestoasă 95
19. HASTA - PADASANA sau asana piciorului ținut 96
20. KURMASANA sau asana broaștei 97
21. YOGA - MUDRĂ 100
22. PASCHIMOTTANASANA sau asana cleștelui 105
VARIANTĂ pentru avansați 108
23. PADAHASTH ASANA sau asana berzei 108
24. URDHVA PASCHIMOTTANASANA 110
25. DVIPADA SHIRSHASANA sau asana ambelor picioare pe cap 112
26. BHUJANGASANA sau cobra 115
27. HALASANA sau plugul 117
28. MATSYASANA sau peștele 120
29. ARDDHA - SALABHASANA sau jumătate lăcustă 122
30. SALABHASANA sau lăcusta 123
31. DHANURASANA sau asana arcului 124
32. ARDHA - MATSYENDRASANA 127
33. MATSYENDRASANA 132
34. TRIKONASANA sau asana triunghiului 133
35. VIPARÎTA - KARANI sau asana efectului invers 139

36. SARVANGASANA sau luminarea 141
37. SHIRSHASANA sau stând pe cap 147
39. UDDHIYANA - BANDHA sau sugerea abdomenului 160
40. SAHAJ AGNISARA DHOUTI sau metoda curățirii abdomenului prin aer și sânge 164
TREI MUDRE 172
44. MAHA - MUDRA 173
45. SURYA - NAMASKARAM sau salutul soarelui 174
PRANAYAMA 184
RECOMANDĂRI: 184
DINAMICA SUFLULUI 188
PROGRAM DE ANTRENAMENT 196
ÎNCEPUTUL 196
Prima săptămână 197
ÎNCHEIERE 201
REZUMAT 202
ABSTRACT 203
RESUME 204
ZUSAMMENFASSUNG 205
RESUMEK 206
RIASSUNTO 207
BIBLIOGRAFIE 208
Postfață 211
Alexandru IORGA: Despre YOGA în spațiul carpato-mioritic 211
Vasile ANDRU: Legenda Tufoi 215
Lista ilustraților 220